

MARCO SICARI

QUASI QUASI

Divento felice

DIARIO DI VIAGGIO DI UN CERCATORE DI FELICITÀ

AVVERTENZE:

Questo volume non contiene la formula della felicità ma può rendere felici.
Maneggiare con cura



FrancoAngeli/Trend

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



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 e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

MARCO SICARI

QUASI QUASI
Divento felice

DIARIO DI VIAGGIO DI UN CERCATORE DI FELICITÀ

AVVERTENZE:

**Questo volume non contiene la formula della felicità ma può rendere felici.
Maneggiare con cura**

FrancoAngeli/Trend

Grafica della copertina: Elena Pellegrini

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

Prefazione , di <i>Daniele Trevisani</i>	pag.	7
Introduzione	»	13
Cominciamo da Einstein	»	15

Parte prima

1. Persone felici	»	19
2. Per capirci	»	23
1. Andiamo in Africa	»	25
2. La crescita nel clan	»	28
3. Punti di vista	»	31
3. Cosa si dice sulla felicità	»	38
4. Pausa tecnica	»	41
1. La molecola della felicità	»	45
5. Una intensa e furtiva energia nervosa	»	47
1. Lo sciopero delle calebas	»	47
2. Il sesso rende felici?	»	58

6. Problemi?	pag.	60
1. La percezione del problema	»	60
2. Come incidono i problemi sulla nostra felicità	»	64
3. L'avarizia e la felicità	»	65
4. I soldi fanno la felicità?	»	67
5. Un antidoto alla felicità: lo stress	»	71
6. Come influisce lo stress sulla felicità?	»	71
7. Il corpo e la felicità	»	74
7. La scala della felicità	»	77
1. Lo scaling	»	77
8. Le convinzioni	»	79

Parte seconda

9. Verso il Viaggio dell'Eroe	»	85
1. Il viaggio dell'eroe	»	86
2. La narrazione	»	87
3. Il contratto	»	93
10. Il Viaggio dell'Eroe	»	96
1. La mappa del viaggio	»	96
2. Il tuo viaggio dell'eroe	»	97
3. La chiamata all'avventura	»	101
4. Il rifiuto della chiamata (L'Eroe Riluttante)	»	103
5. Il superamento della prima soglia	»	105
6. L'avvicinamento alla caverna più profonda	»	112
7. La prova centrale	»	114
8. La ricompensa	»	123
9. La via del ritorno	»	124
Conclusioni	»	127
Contatti e Feedback	»	130

Prefazione

di *Daniele Trevisani**

Come dice Marco, si parla ufficialmente della felicità da almeno 2400 anni, ma se torniamo all'Uomo di Neanderthal, all'uomo primitivo, scopriamo che anche i graffiti rappresentano scene nelle quali le persone sono felici o tristi. Felici e gioiose al punto di dipingersi su un muro in una scena di caccia, felici magari per avere catturato una preda con cui sfamarsi e sfamare i propri figli. Stranamente, nelle scene rupestri e nelle prime rappresentazioni umane compaiono quasi sempre immagini di momenti felici, di successi, di vittorie, sulla natura, sulla fame, sulla condizione avversa. E del resto, per quale motivo perdere tempo se non per gioire per un successo e fissarlo su una parete?

Bene, oggi i muri e le ocre con cui dipingiamo esistono ancora. I libri sono le pietre su cui dipingiamo, e dell'essenza della vita non è cambiato molto. Ci occupiamo ancora degli stessi problemi basilari, in fondo. È sufficiente prendere il più raffinato filosofo o matematico, un mega-manager superarrivato, un qualsiasi miliardario che ha i rubinetti delle toilette d'oro, lasciarlo tre giorni senza bere e mangiare, e lo si vedrà tornare all'era dell'uomo preistorico e cercare disperatamente cibo. Magari, le ansie per la mancata pubblicazione di un proprio paper o ricerca spariranno già dopo il secondo pasto saltato. La pre-

* Scrittore, e direttore del Centro di Sviluppo del Potenziale Personale e Formazione.

occupazione sulla macchia sul rubinetto d'oro svanita. L'andamento delle azioni? Pensiero assurdo. Il corpo urla "fame", "sete!", "sopravvivi"! E allora, le priorità diventeranno altre. Siamo passati da un Medioevo di pestilenze, fame e malattie, ad un'era in cui almeno tre pasti al giorno sono praticamente assicurati. Questo però, non per tutti, non dovunque, ancora un lusso su cui non riflettiamo abbastanza. Questo concetto Marco me l'ha regalato in un post che ricordo ancora e mi è rimasto impresso nella memoria. Come se non lo sapessi, era scritto così bene, che mi ha invogliato a vedere cosa altro quella mente potesse produrre.

Mi occupo di sviluppo delle competenze da circa 30 anni, iniziando molto presto ad insegnare, a lavorare, a fare consulenze e formazione, e arrivando a sintetizzare le mie conoscenze in oltre 16 libri, tra cui due molto affini nel pensiero sottostante il libro di Marco, "Psicologia della Libertà" e "Il Potenziale Umano". Per questo quando Marco mi ha ventilato l'idea di una prefazione o io l'ho ventilata a lui, poco importa come sia nata la cosa (*era la fine di un Master, momenti molto emotivi...*) so solo che l'ho sentito qualcosa di "giusto", di "coerente" con quanto stavo trattando. E quindi ho iniziato a leggere. A cercare di capire.

E più leggevo e più mi cambiava il volto, da quella iniziale superbia dello scrittore di bestseller che come una peste emozionale mi coglie di fronte a opere altrui, il mio leggere si è fatto più permeabile, le parole sono entrate e ho finalmente trovato quei concetti a me tanto cari, e tanto lontani dai "venditori di facilità" oggi imperanti e che non riesco a non disprezzare. Dopo due pagine un senso di sollievo. Questo libro era "reale", "vero". Marco ci parla della felicità biologica, che passa per i bisogni più basilari come il nutrimento, la riproduzione, il sentirsi parte di un gruppo, e della differenza rispetto alla felicità intima, legata agli stati dell'anima, alla realizzazione di sé, al piacere, a tutto quello che possiamo cercare quando guardiamo le stelle. Ci parla di tanto altro, ma lascerò che lo scopriate da soli.

Il grande Maestro cui Marco attinge è la vita. Tra queste pieghe esistenziali, compare un lungo e a tratti tormentato

viaggio in Africa di cui qui si trovano ampie tracce, e questo è qualcosa di veramente inedito rispetto a chi la felicità la tratta da una comoda poltrona e la fame o sofferenza vera non sa cosa sia. Ma Marco è stato anche un mio allievo in discipline come Coaching, Counseling, Potenziale Umano, Comunicazione, presso il nostro Master in Coaching, e in tanti altri momenti formativi che hanno alimentato la sua sete di conoscenza, ed è quindi anche un uomo di cultura, conosce la psicologia, ha appreso cosa le neuroscienze dicono sul funzionamento della mente felice e della mente infelice. In questo libro si ritrova tutto. Tutto quello che in una vita un uomo ha imparato dalla strada, dalla polvere, dalla sofferenza, dalla scienza, dalla riflessione. Tutto in un unico libro.

Un libro che sembra un racconto, a tratti una poesia, qualcosa di molto speciale.

Forse la cosa più utile è stato il farmi sentire a livello viscerale che ci farebbe bene, per qualche giorno, tornare ad essere quell'uomo primitivo che gioiva e danzava quando aveva catturato qualcosa da mangiare, mentre noi siamo invece diventati abilissimi nel crearci ansie apprese, depressioni, stati umorali neri e cupi, imparando l'infelicità quasi come una scienza impalpabile, e appiccicandoci questa coltre grigia addosso che, se solo riusciamo a strappare per un attimo, dischiude orizzonti infiniti.

I miei complimenti sinceri, molto sinceri, per un libro che contiene concetti chiave per guardare oltre quella coltre, un dono da farsi, presto, per chi non l'ha ancora letto. Un ripasso fondamentale, per chi sa già tutto e ha già letto tutto, ma qui troverà, garantisco, non solo ciò che già sa, ma qualcosa di nuovo, e una scrittura talmente leggera che "ti sembra di volare". Le pagine scorrono e non vorresti finissero mai.

Conclude il testo una serie di esercitazioni importanti tratte dalla mitopsicologia, qualcosa di molto pratico che parte dai lavori di Joseph Campbell sul "viaggio dell'eroe", innestato sulla psicologia di Jung, e reso lavoro concreto da fare per il lettore. Con esercizi che ti aiutano a concretizzare la tua ricerca e diventano un vero e proprio percorso guidato.

Non ho altro da dire, se non: leggetelo e fatelo vostro.

*A Michela,
a cui la stesura di questo testo
ha sottratto tempo e attenzioni.*

Introduzione

La felicità è timida, si nasconde nelle piccole cose e come giri lo sguardo dalla sua parte, puff... scompare.

La felicità s'impadronisce delle forme più strane, a volte diventa una cena con amici, talvolta è nelle parole di una persona conosciuta per caso, talvolta è mimetizzata nelle pareti appena dipinte della tua nuova casa, a volte balza fuori da dietro l'angolo con la forma di una cara amica che non vedevi da anni.

Io ho fatto un tacito patto con la mia felicità: la nutro di belle immagini, di progetti, di gesti gentili, di attenzioni verso me stesso e verso gli altri e non le chiedo mai niente.

Lei se ne sta quieta, sento che mi segue passo dopo passo, docile, invisibile e talvolta se rallento improvvisamente lei mi travolge.

La sento salirmi su dalle gambe, prendermi lo stomaco, i polmoni, percorrere il collo fino ad entrarci nella mente, leggera ed eterea, completamente priva di peso.

Poi galleggia in giro per un po' e come è venuta se ne va, prende altre forme, ma io so che mi è vicina, e le lascio sempre qualcosa di cui nutrirsi.

La mia felicità si accontenta di poco, della panchina in un parco sotto il primo sole di primavera, di un piatto caldo in un rifugio di montagna dopo un'escursione, dell'abbandono alle carezze della donna che amo. A volte la respiro, e lei mi entra dentro effimera, silenziosa, e mi riempie per qualche

tempo; altre volte scompare e per un po' vivo nella paura di averla persa. Ma so per certo che prima o poi tornerà, che si distenderà accanto a me e che vivremo dei bellissimi momenti insieme.

La felicità mette il muso fuori, annusa l'aria, si guarda in giro prudente e poi forse si avvicina, ma solo se è certa che con te sarà al sicuro.

Buona lettura



Cominciamo da Einstein

È una fredda giornata del novembre 1922. Albert Einstein è seduto alla scrivania in stile della sua camera dell'Hotel Imperial a Tokyo.

È appena tornato da una conferenza e sta sistemando i suoi appunti. Si domanda se l'interprete sia stato capace di tradurre efficacemente i contenuti dei suoi studi perché gli uomini di scienza davanti a lui lo avevano seguito con attenzione mentre tracciava diagrammi sulla lavagna, ma poi non gli avevano riservato che un modesto applauso.

Si passò una mano tra i capelli ed aggrottò la fronte. Poi si lasciò distrarre dalle sagome in miniatura di quegli uomini tutti molto somiglianti che passavano per strada qualche piano sotto la sua finestra.

Scrisse un appunto su un foglio: «... *I giapponesi sembrano un po' strani, approfondire...*» e lo ripose tra le formule scritte a penna.

Pensava a come si fosse sentito felice prima della partenza e di come ora desiderasse solo tornare a casa.

Poggiò la valigia di cuoio sul futon e vi mise dentro le poche cose che si era portato, poi scese nella hall e intravide delle relazioni matematiche nelle stampe appese alle pareti. Le fissò con attenzione e rimase sospeso così, finché un inserviente gli prese la valigia con un rispettoso inchino; lui cercò nelle tasche qualche moneta ma non trovò che marchi tedeschi.

Così prese un foglio di carta da lettera intestata dal bancone della reception e inseguendo un suo pensiero scrisse in tedesco:

«Una vita tranquilla e modesta dà più felicità che la ricerca del successo, legata a costante inquietudine».

Lo firmò con nome e cognome e lo diede all'inserviente.

Il ragazzo guardò il foglio per lui indecifrabile e s'inclinò comunque, ma con lo stesso entusiasmo con cui i colleghi d'oriente avevano accolto le sue teorie.

Un attimo dopo chiuse la porta della vettura che era venuto a prenderlo e si sentì meglio.

L'inserviente, nonostante i suoi modi moderati di manifestare gratitudine, si era sentito onorato nel ricevere una frase autografata dal genio tedesco; appena gli fu possibile la fece tradurre e conservò il biglietto con cura.

Ma di certo non aveva compreso cosa fosse la felicità.

Lo capirono i suoi eredi quando questo e un altro foglio autografo furono battuti ad un'asta a Gerusalemme per la cifra di 1,46 milioni di dollari.

A partire da Einstein, questo breve lavoro ci porterà nei luoghi remoti della felicità narrando con uno stile semplice i vari aspetti che la riguardano lasciando al lettore la possibilità di farsi un'opinione propria.

Vi accompagnerò in questo viaggio senza progetti e senza memoria, consapevole del solo fatto che la felicità esiste e che è possibile raggiungerla a patto che siate delicati.

Per dirla con le parole di Marguerite Yourcenar, *«... il minimo errore la falsa, la minima esitazione la incrina, la minima grossolanità la deturpa, la minima insulsaggine la degrada».*

Buon viaggio



Parte prima

Persone felici

Ero appena arrivato in Africa dove ho vissuto per qualche anno.

Il sole quel giorno era impietoso. Lasciava scivolare il suo calore su invisibili raggi obliqui. Sudavano i cani, i cavalli, le persone, sudava la spazzatura abbandonata ai bordi del villaggio, sudavano le lamiere delle auto e i lampioni, gobbi di fabbrica, sembravano ancor più piegati dal caldo.

L'aria era irrespirabile, acida e cotta al vapore.

L'asfalto sudava nebbia in ebollizione e scomponeva le figure in immagini dai contorni sfuocati e tutto sembrava un miraggio surrealista.

Quel giorno entrai per la prima volta nel villaggio dei lebbrosi di M'Balling, in Senegal, dove avrei realizzato il mio progetto di Cooperazione Internazionale.

Nei corsi di formazione mi avevano avvisato del pericolo di contagio della lebbra ma anche della necessità di entrare in contatto fisico con i "Villaggiois".

Mi avevano invitato a valutare bene il rischio prima di partire, ed io lo avevo accettato, con qualche senso di onnipotenza, convinto, a 28 anni, di essere invulnerabile.

Così respirai profondamente e superai la soglia del villaggio con una dose di apprensione tutto sommato moderata.

Lasciai scivolare lo sguardo intorno, e quello che vidi era una specie di piccolo girone infernale: ecco cos'è la lebbra, pensai.