

Marcolina Sguotti

con la collaborazione di Renata Andolfo

ALLENATI LA FELICITÀ!

25 ispirazioni per realizzare
l'obiettivo più importante della tua vita



Le Comete FrancoAngeli

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.



Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

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.

Marcolina Sguotti
con la collaborazione di Renata Andolfo

ALLENALA FELICITÀ!

25 ispirAzioni per realizzare
l'obiettivo più importante della tua vita

Le Comete FrancoAngeli

Grafica della copertina: *Alessandro Petrini*

Copyright © 2015 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.

*A tutte le persone che vogliono affrontare ogni giorno con il sorriso.
Questo libro è per voi, per darvi supporto,
incoraggiamento e un metodo formidabile.
E a Nicole, mia meravigliosa allenatrice di felicità.*

Indice

Introduzione	pag.	9
1. Accogli e vivi il dolore	»	17
2. Sintonizzati sulle frequenze della felicità	»	23
3. Trova sempre il modo per sorridere	»	29
4. I love myself: impara ad amarti	»	34
5. Scopri i tuoi amplificatori della felicità	»	39
6. Libera la tua felicità	»	44
7. Apri il tuo cuore	»	48
8. Trova il coraggio di sognare	»	53
9. Crea la tua felicità!	»	57
10. Scegli di essere felice	»	62
11. Apriti alla magia dell'intuizione	»	66
12. Trasforma il tuo dialogo interiore nel tuo migliore alleato	»	72

13. Gioca con le tue emozioni	pag.	77
14. Utilizza le leggi segrete dell'attrazione	»	82
15. Attingi alla fonte della fiducia autentica	»	87
16. Metti in circolo il tuo amore	»	92
17. Dai significato alla tua vita	»	97
18. Scopri il tuo talento	»	102
19. Usa il potere delle tue parole per creare unione e complicità	»	107
20. Vivi le sincronicità	»	111
21. Sperimenta la gioia del donare	»	115
22. Impara l'arte della gratitudine	»	119
23. Apprezza chi sei ora	»	125
24. Stai nel flusso!	»	130
25. Cerca la tua strada per la felicità	»	135
Conclusione: Allenati a essere felice... <i>ora!</i>	»	142
Ringraziamenti	»	146
Bibliografia	»	147

Introduzione

1. Alla ricerca della felicità ho scoperto che...

... non vi è nulla di più importante della felicità. E nulla di più inafferrabile.

Filosofi, scrittori, poeti, artisti e persone comuni, le più grandi menti e l'uomo della strada sono accomunati da una ricerca che sembra non avere fine e che ci accompagna da millenni, da quando l'uomo ha cominciato a riflettere sul senso dell'esistenza.

Nell'età moderna la *chasse au bonheur*, la ricerca della felicità, è un percorso che parte dai padri fondatori del nuovo mondo americano come Benjamin Franklin e Thomas Jefferson, per approdare a Parigi e da qui diffondersi in Europa grazie alla Rivoluzione francese.

La felicità è diventata così un ingrediente molto prezioso e ambito dalla modernità.

In tempi più recenti, la psicologia positiva ha cercato a sua volta di rispondere alle domande che ognuno di noi si pone a proposito della felicità:

- Che cos'è esattamente la felicità? Un pensiero, un'emozione, un'illusione?
- È possibile sperimentarla quotidianamente?
- Perché tante persone fanno fatica a essere felici?
- Esistono dei modi per predisporre alla felicità? Se sì, quali sono? E come è possibile renderli dei percorsi naturali nella nostra vita?

Ciò che vediamo accadere normalmente è che chi cerca la felicità si impegna fortemente per ottenere ciò che comunemente dovrebbe fornirci le più grandi soddisfazioni: bellezza, relazioni interpersonali, carriera, soldi e così via.

Crediamo fermamente che la nostra felicità oppure la nostra sofferenza dipendano soprattutto da altri o dalle circostanze che ci troviamo a vivere. A riprova di ciò, analizzando la maggior parte dei discorsi e delle riflessioni di centinaia di persone, mi sono accorta che attribuiamo il nostro stato d'animo alla stabilità o all'incertezza lavorativa, alla sicurezza che ci infondono gli studi di un certo tipo o all'ammontare del nostro conto in banca. Ancor di più, facciamo dipendere la nostra felicità dal comportamento altrui.

In realtà, legare la nostra felicità ai mutevoli aspetti della realtà esterna condanna all'opposto: come una barca che non avendo rotta né porto di arrivo si lascia sballottare dalle correnti, dai continui cambiamenti del mare e del tempo.

2. Come il libro che hai tra le mani può aiutarti a essere più felice

La ricerca ci dimostra invece una verità contro-intuitiva: gli eventi esterni sono responsabili solo in piccola parte del nostro benessere perché ognuno di noi – come sostengono gli esperti mondiali di felicità – ha un livello standard di felicità abituale e qualsiasi evento accada lo può alzare o abbassare, a seconda che sia positivo o negativo, non più del 20%.

Questo libro è nato proprio con l'obiettivo di aiutarti ad alzare il livello di felicità che riesci a “portare e a sopportare” nella tua vita.

Esso contiene il distillato più prezioso di anni di ricerca, esperienza e riflessioni. È inoltre il risultato di tutti gli apprendimenti acquisiti grazie alle persone sagge, ai formatori e agli amici che mi hanno accompagnata nel cammino – più o meno lungo, ma sempre estremamente stimolante e arricchente – verso la felicità.

3. Coaching & felicità

Cosa può aiutarci quindi a essere più felici? Solo un allenamento della nostra mente costante, continuo, ininterrotto. **Ogni giorno è una palestra per rafforzare la nostra condizione interiore per esseri felici.** Certo, la vita non risparmia problemi e difficoltà a nessuno. Proprio per questo occorre allenarsi alla felicità con metodo, non solo per disporre delle risorse interiori necessarie per superare le difficoltà al momento del bisogno, ma anche per essere di aiuto e conforto al nostro prossimo.

Il coaching, in particolare, è stata la metodologia che mi ha conquistato e affascinato per la sua promessa intrinseca: con il giusto allenamento, una forte motivazione e la volontà di mettersi in gioco al 100%, sostituendo convinzioni e comportamenti limitanti con comportamenti e convinzioni più utili, possiamo riuscire a raggiungere obiettivi di grande, profondo e duraturo impatto per la nostra vita.

Ora, il “meta-obiettivo” che sta dietro alla maggior parte di quello che pensiamo di voler avere è, nella sua disarmante semplicità, quello di stare bene, di provare gioia.

Me ne sono accorta ben presto come coach perché ogni volta che chiedevo alle persone che si rivolgevano a me per realizzare i propri obiettivi “che significato ha per te ottenere/raggiungere questa meta?” la risposta che ottenevo invariabilmente era: “stare bene” “essere felice”. E anche se ricevevo altre risposte, approfondendo ulteriormente, si finiva per arrivare a quello.

Ad un certo punto, allora, ho avuto una brillante intuizione e mi sono detta: “Perché, quindi, invece di darci tanto da fare per obiettivi intermedi e parziali (che una volta raggiunti ci danno la carica per un po’, ma che non hanno un impatto significativo sul livello medio del nostro umore dato che come abbiamo specificato in precedenza questo non varia più del 20%), non ci diamo da fare direttamente per essere più felici da subito? Indipendentemente da tutto?”.

Un'altra potente molla a indagare nella direzione della “felicità” mi è arrivata dall'entrare spesso in contatto con l'infelicità sperimentata dalle cosiddette “persone che hanno tutto”:

un lavoro stimolante, bimbi sani, belli e intelligenti, un partner amorevole e presente, bellezza, tenore di vita al di sopra della media, intelligenza e apertura mentale... Nonostante possano godere di tutto ciò, queste persone, in prevalenza donne, passano la maggior parte del tempo a lamentarsi, accusare qualcuno per il loro malessere, sperimentando anche disagi fisici e psicologici di varia natura.

È stata l'osservazione e la riflessione su questi casi che mi ha aperto definitivamente gli occhi e mi ha fatto capire che, accanto alla capacità di raggiungere degli obiettivi, è fondamentale allenarsi nella capacità di godere di se stessi e dei propri traguardi, apprezzare veramente quello che si ha e... soprattutto, avere il coraggio di stare bene ed essere felici. Insomma, visto l'impegno che ci mettiamo nel complicarci la vita, tanto vale metterlo nella direzione che ci fa star bene!

Ma è possibile allenarci a essere più felici? Come dimostra la mia esperienza personale e le tante testimonianze "in diretta" che ho avuto dalle persone che hanno partecipato ai miei corsi sulla felicità o che hanno svolto un percorso di coaching, sono incredibili i risultati che si possono ottenere quando ci impegniamo a usare la nostra mente in modo intelligente e costruttivo.

La nostra mente detiene un potere enorme nell'influenzare le nostre sensazioni e nel determinare l'umore con cui affrontiamo le nostre giornate... e da questo momento potrai decidere di sederti al timone dei tuoi pensieri, delle tue emozioni, dei tuoi sogni. Diventerai così sempre più esperto a scegliere i venti a cui affidarti per arrivare alla destinazione che da millenni l'uomo ricerca: una vita piena di gentilezza, amore e risate... o qualsiasi altra possa essere la tua definizione di "paradiso".

Per poterci arrivare, però, è necessario sapere che chi affronta il viaggio alla conquista della felicità si troverà di fronte un evidente paradosso: da quando Thomas Jefferson nella costituzione americana ha sancito che tra i diritti inalienabili di ogni essere umano vi è la ricerca della felicità, nel lontano 1776, non sembra che vi siano stati livelli significativi di innalzamento nella felicità individuale e collettiva, anzi, sembra che la felicità sia diminuita... come testimoniano le vendite sempre in aumento di antidepressivi.

Ma non si tratta di constatare solamente il fallimento delle scorciatoie chimiche: sono state impiegate milioni di ore lavorative nel trattamento della depressione, e tuttavia le persone continuano a sperimentare questo disagio e a rimanere depresse.

Se non sappiamo molto sulla depressione, ancora meno sappiamo che cosa significa essere felici. Anche in ambito psicologico le questioni legate alla gioia hanno attratto molta meno attenzione e ricerca di altre funzioni psicologiche come quelle legate al dolore e al disagio psichico.

Pensaci un attimo: sei in grado di descrivere che cosa provi quando sei arrabbiato, quando ti senti triste o quando hai paura... ma forse non sapresti definire altrettanto bene la differenza tra quando sperimenti gioia, felicità o contentezza.

Tante persone, durante i seminari, mi chiedono di spiegare la differenza tra gioia e felicità, oppure si bloccano quando chiedo loro di raccontarmi “quando” sono felici, ma a nessuno di loro salterebbe mai in mente di chiedermi una definizione di “rabbia” o “paura”. Questo è dovuto alla diversa funzione delle nostre emozioni: quelle che ci fanno star male, come ad esempio la collera e la paura, avendo svolto nel nostro passato ancestrale la funzione di proteggerci dai pericoli e salvarci la vita, riescono a entrare nella nostra piena consapevolezza e a rimanerci a lungo, mentre quelle piacevoli, come la felicità e la sorpresa, non essendo legate al nostro istinto di sopravvivenza, scivolano via molto più velocemente, le sperimentiamo meno intensamente e, di conseguenza, le conosciamo molto meno.

Ecco perché, pur essendo diminuite le minacce e le cause reali di paura, rabbia e solitudine rispetto al Paleolitico, possiamo avvertire delle risposte irrazionali che si scatenano dentro di noi e ci espongono a pensieri negativi e preoccupazioni ricorrenti che non hanno alcuna base reale.

È arrivato quindi il momento di diventare **esperti di felicità**: se diventiamo stressati e depressi è perché ci siamo dimenticati come stare bene. Il rimedio più efficace per ogni nostro disagio è, in definitiva, ricordarci come ritornare a essere felici: quella capacità di essere presenti a noi stessi (che i buddisti definiscono “mindfulness”) e nello stesso tempo di totale coinvolgimen-

to e godimento di quello che stiamo facendo (che gli psicologici chiamano “esperienza di flusso”).

Pur essendo da sempre “il motivo segreto per cui gli uomini fanno tutto ciò che fanno”, come sosteneva William James, pur essendo stata sancita dalla costituzione americana, come abbiamo detto, la felicità rimane per noi tutti un grande mistero... perché essa non può essere inseguita, né ricercata: più lo facciamo, più essa ci sfugge di mano. Questi verbi, infatti, ci inducono a pensare che la felicità stia da qualche parte fuori di noi e che possa essere raggiunta attraverso uno sforzo, facendo in modo di meritarcela, raggiungendo qualche obiettivo importante, ottenendo il lavoro dei nostri sogni, o incontrando la persona perfetta per noi. Ma la felicità non conosce i “se”, ride dei nostri sforzi di essere persone più “meritevoli”, sfugge ancora più lontano ogni volta che sviluppiamo una dipendenza per qualcosa che ci “serve” per stare bene.

La felicità non ricorda il passato, è incurante del futuro e dimora, da sempre, nel luogo più inesplorato di tutti: dentro di noi, nel nostro cuore, ora!

Si tratta inoltre di una risorsa estremamente democratica, cui tutti gli uomini possono accedere in modo uguale e senza distinzioni di ceto, età, sesso, conto in banca, bellezza o posizione sociale, come riportato da numerose ricerche che dimostrano che le caratteristiche individuali hanno un impatto decisamente maggiore nel determinare la nostra felicità rispetto alle circostanze esterne.

Inseguire la felicità non ti è di aiuto (anzi, può diventare un'ossessione) ma capire la felicità, parlarne, conoscere i suoi meccanismi e indagare su quale sia la sua sorgente autentica, questo sì, perché aiuta a chiarirti le idee su che cosa è la felicità e che cosa non lo è.

Questo libro vuole essere per te come una lunga conversazione sulla felicità: una conversazione di qualità, in grado di influenzare in maniera tangibile la qualità delle tue emozioni.

Ma non si tratterà solo di riflessioni: il valore di questa indagine consiste nel riportare tutto ciò che è risultato più efficace in questo ambito non solo per averlo letto ma per averlo sperimentato (direttamente) su me o (indirettamente) sulle persone

che hanno voluto intraprendere un percorso alla scoperta di se stessi, dell'amore e della bellezza.

Le strategie descritte possono essere d'aiuto per gestire meglio lo stress, migliorare la propria autostima, diminuire le paure e acquisire più sicurezza in se stessi. Inoltre, pagina dopo pagina, arriverai a guardare con occhi nuovi te stesso, a provare un grande amore per chi sei veramente. Sarai guidato a comprendere quanto sia importante superare dipendenze e attaccamenti per poter assaporare la vita nella sua pienezza. *Allena la felicità!* fornisce la struttura che ti può aiutare a procedere efficientemente e rapidamente a effettuare cambiamenti a livello razionale e a livello di convinzioni inconse.

La vita è molto più semplice e godibile se la affrontiamo con il giusto atteggiamento: pensieri leggeri rendono le nostre giornate leggere, pensieri pesanti appesantiscono il nostro cuore. Forse è questo l'approccio che più mi appartiene: comprendere fino in fondo l'impatto dei nostri pensieri e delle nostre convinzioni sui nostri stati d'animo, comportamenti, esperienze fisiche ed eventi della vita.

Se dubiti di poter imparare a usare la tua testa per pensare "feliceMente", ti ricordo che hai già dimostrato ottime doti di apprendimento imparando a usarla "infeliceMente", come sostiene anche Don Miguel Ruiz in *La voce della conoscenza*:

Da bambino ero totalmente autentico. Non fingevo di essere come non ero e quello che volevo era giocare, esplorare, essere felice. Le emozioni governavano tutto. Amare era perfettamente naturale [...] Ero me stesso in qualunque modo fossi, perché non avevo nessuna *conoscenza*. Non avevo nessun programma nella testa.

Sei pronto a togliere tutti i virus portatori di infelicità?

Come afferma Michael Neill in *Supercoach*, un antivirus potente, semplice ed efficace potrebbe essere rappresentato dallo slogan "Need less, love more", *cerca di avere meno bisogni e ama di più*, ma mi rendo conto che è un'indicazione molto vaga, per cui cercheremo di darti tutte le indicazioni e gli spunti necessari per applicarla con esercizi, suggerimenti e indicazioni semplici ed efficaci, pronti per essere messi in pratica da te.

Imparare a essere felice ti può aiutare a guarire la tua vita e a vivere la tua vita migliore. In altre parole, la felicità è una medicina e allo stesso tempo il più prezioso dei tesori.

Una nota per il lettore: questo libro nasce dal desiderio di condividere quello che ho scoperto e appreso grazie alla vasta esperienza come coach e formatrice, ed è frutto anche di una meravigliosa vacanza di ricerca che ho effettuato ad Oxford proprio per confrontarmi con gli studi più innovativi nel campo della felicità. Non sarebbe mai venuto alla luce, tuttavia, senza l'incontro con Renata Andolfo, che durante l'intera stesura mi ha accompagnato con il suo preziosissimo supporto, con la sua competenza, la sua gentilezza e gli indispensabili suggerimenti per renderne i contenuti ancora più completi e applicabili da tutti. Grazie Renata perché hai trasformato l'impegno di scrivere un libro in un'esperienza indimenticabile e davvero molto felice!

Accogli e vivi il dolore

Allenamento per la felicità n. 1

*Chi non sa piangere con tutto il cuore,
non sa neanche ridere a gola spiegata.*

Golda Meir

Forse ti sarai chiesto perché il primo capitolo di un libro che parla di creare la propria felicità contiene la parola “dolore” nel titolo.

Il motivo è che ho sperimentato, anche grazie a tanti errori, la grande importanza di percepire ed esprimere tutte le mie emozioni, anche quelle più spiacevoli, senza cercare di rimuoverle, allontanarle o soffocarle. Quando noi ci proteggiamo dalle emozioni dolorose, ci stiamo in realtà impedendo di sperimentare anche quelle più piacevoli.

Ecco perché è importante che tu sappia fin dall’inizio che essere felici non significa fuggire da ciò che non ci piace. In qualche modo, le emozioni costituiscono delle indicazioni molto importanti per imparare dalle nostre esperienze e capire meglio chi siamo.

Oggi, invece, appena una persona sperimenta del malessere emozionale, gli vengono somministrati psicofarmaci con grande facilità, con la convinzione che sia necessario sopprimere tutte le emozioni indesiderate.

Nel nostro paese, la vendita delle “pillole della felicità” è in continuo aumento, come indicato dalle statistiche pubblicate nel 2014 dall’*Aifa*, l’Agenzia Italiana del farmaco, e secondo un rapporto di Osserva-salute sono addirittura triplicate dall’inizio del nuovo millennio. Se sopprimere le emozioni dolorose ci aiutasse a stare veramente meglio, questo dato avrebbe dovuto coincidere con una diminuzione dei casi di depressione, mentre, al contra-

rio questo disagio è in costante aumento negli ultimi 50 anni, una tendenza che, tra l'altro, si ripete in tutti i Paesi del mondo.

Al contrario di quello che si è portati a pensare, mettere a tacere le nostre emozioni dolorose fa male a noi e a tutti quelli che ci stanno attorno.

Uno sportivo che perde una partita importante non ha bisogno di farmaci: ha bisogno di imparare ad affrontare gli insuccessi.

Una persona che viene lasciata dal proprio partner non ha bisogno di assumere medicinali: ha bisogno di vivere il suo dolore.

Una persona che vive male nell'ambiente di lavoro non ha bisogno di soffocare le sue emozioni: otterrà benefici molto più grandi nell'apprendere a elaborare i propri sentimenti.

Il dolore fa parte della nostra natura umana e anche se noi occidentali tendiamo a rifiutarlo, esso ci offre in realtà la possibilità di sviluppare quattro abilità fondamentali: la saggezza, la capacità di affrontare le difficoltà, la comprensione per le sofferenze altrui e un profondo rispetto per la realtà.

Come sostiene Helen Keller, che nel corso della sua vita dovette superare grandissime difficoltà ma fu anche molto felice, "il carattere non si può sviluppare nella quiete e nella tranquillità. Soltanto grazie all'esperienza del dolore e della sofferenza, si possono ottenere un'anima forte, una visione limpida, un'ambizione ispirata e il successo".

Gli allenamenti proposti in questo testo non ci eviteranno la sofferenza ma ci porteranno ad accettarla e a sviluppare un sistema immunitario forte che ci aiuterà, casomai, a sperimentare dolore con meno frequenza e a essere in grado di riprenderci più in fretta.

La bella notizia è che, per fortuna, gran parte della nostra infelicità può essere evitata se sappiamo come fare e soprattutto se impariamo a coglierne il messaggio.

Ora prova a dare una tua definizione di infelicità.

Se dovessi definirla io, risponderei che la mia infelicità consiste nel vedere gli aspetti negativi della mia vita e nel non darmi la possibilità di cogliere il "bello" che essa mi offre. Per qualcun altro l'infelicità è provare dolore per quello che non ha, molto spesso si tratta anche di "chi" non ha. C'è chi prova dolore ogni volta che pensa a eventi negativi del passato, c'è chi soffre solamente a causa di "paure" proiettate nel futuro, com'è accaduto

a un'amica che ha smesso di mangiare e di dormire per il timore di perdere il lavoro. Oppure quello che succede a tanti che ricordano con precisione tutte le volte che il padre o la madre sono stati troppo autoritari o troppo poco presenti e amorevoli nei loro confronti. E continuano a soffrire ogni volta che si verifica un piccolo episodio che richiama e rinnova il loro dolore.

Come puoi notare, i protagonisti degli esempi citati e io possediamo delle strategie precise che ci "consentono" di sperimentare emozioni spiacevoli.

E se ti chiedessi quali strategie utilizzi per creare la TUA infelicità, sapresti rispondermi velocemente o la modalità che usi ti è sconosciuta?

Ognuno di noi, negli anni, è diventato abilissimo a procurarsi una sfilza di motivi (non ragioni) per stare male, soffrire, essere infelice. Più chiaramente riconosciamo le strategie da noi utilizzate, più potremmo riuscire a innescare nuove abitudini e modi di pensare per vivere un po' più "felici".

È meravigliosa questa storia presa da *Istruzioni per rendersi infelici* di Paul Watzlawick perché ci fa capire come buona parte della nostra infelicità sia in realtà il frutto della nostra fervida, ma a volte anche perversa, immaginazione.

Un uomo vuole appendere un quadro. Ha il chiodo, ma non il martello. Il vicino ne ha uno, così decide di andare da lui a farselo prestare. A questo punto gli sorge un dubbio: e se il mio vicino non me lo vuole prestare? Già ieri mi ha salutato appena. Forse aveva fretta, ma forse la fretta era soltanto un pretesto che egli ce l'ha con me. E perché? Io non gli ho fatto nulla, è lui che si è messo in testa qualcosa. Se qualcuno mi chiedesse un utensile, io glielo darei subito. E perché lui no? Come si può rifiutare al prossimo un così semplice piacere? Gente così rovina l'esistenza agli altri. E per giunta si immagina che io abbia bisogno di lui, solo perché possiede un martello. Adesso basta! E così si precipita di là, suona, il vicino apre, e prima ancora che questo abbia il tempo di dire "Buongiorno" gli grida: "Si tenga pure il suo martello, villano!".

Quante volte, senza saperlo, lasciamo che la nostra mente crei i propri pensieri in questo modo così elaborato da farli sembrare veri e realmente accaduti?

La storia di Benedetta è emblematica di come una semplice opinione altrui possa diventare una realtà in grado di far soffrire per anni chi le dà importanza e la ritiene vera.