

FILOSOFIA



LE PASSIONI DELL'ESTATE

LE 10 MASSIME DELLA FELICITÀ

Lao Tzu ci invita a stare nel presente, Eraclito a non opporci ai cambiamenti, Epicuro a capire quali piaceri danno gioia autentica, il Dalai Lama a trasformare i problemi in opportunità. Vi proponiamo gli insegnamenti dei grandi pensatori capaci di cambiare in meglio la vita, scelti dal coach Daniele Mattoni

DI GAIA GIORGETTI

La felicità è una chimera o una meta alla portata di tutti? La filosofia, da Occidente a Oriente, proprio a questa domanda ha sempre cercato di dare una risposta. Daniele Mattoni, formatore e coach, attraverso una ricerca sul pensiero dei più grandi filosofi e maestri spirituali di ogni tempo, ha estrapolato i principi per vivere felici in *Le 10 vie alla felicità. Da Socrate al Dalai Lama e oltre* (FrancoAngeli). Gli abbiamo chiesto di selezionare i più rappresentativi e di sintetizzarci il loro messaggio. Il risultato? Un decalogo per essere felici. Eccolo.

1. Lao Tzu: vivi il presente

«Se sei depresso stai vivendo nel passato. Se sei ansioso stai vivendo nel futuro. Se sei in pace, stai vivendo nel presente». Occorre smettere di ►

Thamassis Krikis / Trunk Archive

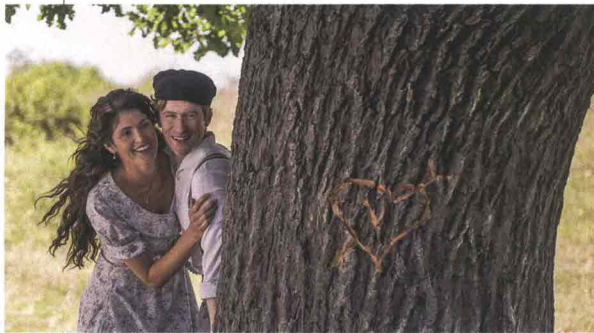




LE PASSIONI DELL'ESTATE

LA STORIA DELL'AMORE

Siamo capaci di amare? Attorno a questa domanda esistenziale ruota il film (nella foto i protagonisti Gemma Arterton, 31, e Mark Rendall, 28), tratto dal libro di Nicole Krauss. Diretto da Radu Mihăileanu, sarà tra qualche mese al cinema.



preoccuparsi delle cose e iniziare a occuparsene, agendo concretamente. Esercizio: chiediti che cosa, in questo momento, ti rende felice.

2. Buddha: osserva i tuoi pensieri

È stato il primo a offrire un metodo di emancipazione personale per essere felici, basato sulla constatazione che la felicità è il risultato dei nostri pensieri, azioni e stati d'animo. «Tutto ciò che pensiamo lo diventiamo». Esercizio: «osserva» i tuoi pensieri. E chiediti: «Quali mi predispongono alla felicità?».

3. Eraclito: non opposti al cambiamento

Il filosofo greco ci invita a considerare il cambiamento come un requisito intrinseco alla vita: la sofferenza deriva proprio dal fatto che ci opponiamo a esso. Esercizio: prova a pensare come vorresti fosse la tua vita tra dieci anni. E chiediti: «Quali sono le cose da fare che a lungo andare mi renderanno più felice?».

4. Socrate: rimani saldo sui tuoi valori

«La felicità dipende dalle virtù, quindi dalla conoscenza, la saggezza, il miglioramento di sé, e dal fatto di avere un rapporto armonico con il mondo». Chi rimane saldo sui propri valori non ha nulla da temere. Principio, questo, riaffermato millenni dopo anche da Gandhi. Secondo Socrate, l'uomo per natura è portato a scegliere il bene. Se sceglie il male è per ignoranza, quindi la consapevolezza è un aspetto importante. Esercizio: fai una lista dei valori che ritieni più importanti.

5. Epicuro: concediti i piaceri "naturali"

Il filosofo greco è indulgente verso i piaceri della vita, ma insegna a perseguirli con moderazione. Il segreto sta nel sapersi accontentare e nel perseguire solo i piaceri "naturali" (il cibo, l'amore, l'amicizia) evitando quelli "innaturali" (la fama, il potere, il successo) che sono insaziabili e quindi generatori di infelicità. Esercizio: ogni giorno compi un'azione, anche piccola, per gli altri.

6. San Francesco: accetta tutto ciò che ti accade

Il suo è un messaggio di grande benevolenza per tutte le creature, che vanno apprezzate per come sono. Il santo ci trasmette un senso di gioiosa

celebrazione dell'esistenza (che si ritrova, in tempi più recenti, anche nel maestro spirituale indiano Osho). La pace dell'animo si raggiunge quando siamo in grado di accettare con serenità tutto ciò che ci accade. Oggi è dimostrato che la gratitudine è una delle vie alla felicità: non siamo grati perché siamo felici, siamo felici quando siamo grati alla vita. Esercizio: alla fine di ogni giornata pensa ad almeno cinque cose che hai e che ti fanno stare bene.

7. Schopenhauer: coltiva nuovi progetti

Tra le tante regole del "vivere felice" che ha codificato, il filosofo tedesco ci ricorda che imparare qualcosa di nuovo è necessario per essere felici: conoscere ci permette di crescere e maturare, avere programmi e progetti è fonte di entusiasmo per la vita. Occorre mettere il massimo impegno in ciò che si fa, ma senza preoccuparsi dell'esito finale. Esercizio: fai un elenco delle cose che ti piace fare e pensa a un nuovo progetto, un hobby o un'attività da coltivare.

8. Eugene Gendlin: ascolta le emozioni

Il filosofo americano afferma l'importanza di ascoltare il proprio corpo e le emozioni. Quasi sempre, invece, siamo "sconnessi": i pensieri ci distraggono e ci impediscono di sentire quel che proviamo nel profondo di noi stessi. Quando soffriamo, per esempio, dobbiamo ascoltare il dolore: se lo ignoriamo è peggio. Esercizio: ogni giorno dedichiamo qualche minuto all'ascolto delle nostre sensazioni, senza giudicarle e provando a localizzarle nel corpo.

9. Daisaku Ikeda: non giudicare gli altri

Secondo questo maestro buddista giapponese, non può esserci vera felicità che si limiti solo a sé stessi: occorre superare il proprio egoismo e sentirsi partecipi di un destino comune. Bisogna sostituire il concetto di "opposizione" con quello di "armonia", l'Io con il Noi. Anche le scoperte della fisica quantistica confermano l'esistenza di un'unione profonda tra tutte le cose. Esercizio: quando ti relazioni con gli altri, prova ad ascoltarli veramente, senza giudicare.

10. Dalai Lama: cambia prospettiva

«La felicità dipende dalla compassione e dalla capacità di cambiare prospettiva». Occorre sviluppare un atteggiamento amorevole verso sé stessi e verso gli altri. Le emozioni negative vanno accettate come un fatto naturale e passeggero, se ci opponiamo le ingigantiamo. Anche Einstein affermava che per risolvere un problema si deve cambiare il modo di pensarlo. Esercizio: di fronte a un problema, anziché sentirsi vittime, è meglio indossare i panni di "giocatore". E domandarsi: «Che cosa posso imparare, quali carte devo giocare per trasformarlo in un'opportunità?».