

natural
WELLNESS

SALUTE & GUSTO

Il nasturzio è un potente antibatterico, la calendula ha un sapore simile allo zafferano e la begonia profuma di limone. Ai fiori eduli, ricchi di antiossidanti, è dedicata la manifestazione *Bocaccesca*, dal 6 all'8 ottobre a Certaldo (Fi). In programma show cooking e degustazioni. www.bocaccesca.it

natural
WELLNESS

LA FILOSOFIA DELLA FELICITÀ

cosa possiamo imparare
dai grandi pensatori

Per Socrate dobbiamo mettere in pratica i valori in cui crediamo e seguire il daimonion, la nostra voce-guida interiore. Eraclito ci invita ad accettare i cambiamenti della vita e a coglierne il senso. Buddha ci esorta a liberare la mente dalle negatività, Lao Tzu a non fare elucubrazioni e a vivere il presente. Un "happiness coach" ha raccolto e spiegato in un libro le teorie di dieci grandi maestri del pensiero, profonde, attualissime e semplici da applicare alla nostra vita

DI GAIA GIORGETTI

Tutti sogniamo di essere felici, ma non facciamo che concentrarci sulla nostra infelicità. Una trappola "molto umana", dalla quale si può uscire seguendo le massime dei più grandi filosofi del passato, gli antichi saggi che ci hanno indicato la via: ed è sempre qui, a portata di mano. Basta fermarsi e riflettere un po'. Troveremo la gioia dentro di noi, dobbiamo solo imparare a riconoscerla. Come? Lo spiega Daniele Mattoni, un coach che all'argomento ha dedicato *Le 10 vie alla felicità: da Socrate al Dalai Lama e oltre* (Franco Angeli). Dei dieci maestri di cui tratta ne abbiamo scelti quattro: eccone in sintesi gli insegnamenti e come metterli a frutto. ►

Mario Sierra / Trunk Archive



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

natural
WELLNESS LA FILOSOFIA DELLA FELICITÀ

SOCRATE

Persegui i tuoi valori
e ascolta la voce interiore

Chi è. Filosofo greco del V secolo a.C., non ha lasciato scritti. Il suo pensiero è riportato da Platone, il suo allievo più importante.

La sua idea di felicità. Secondo Socrate, "la felicità dipende dalle virtù", quindi dalla conoscenza, la saggezza, dal miglioramento di sé e dal fatto di avere un rapporto armonico col mondo. Non a caso il filosofo ateniese afferma che "è meglio essere vittime di un'ingiustizia piuttosto che perpetrarla": chi fa del male ad altri esseri umani ha un rapporto con il mondo molto più conflittuale, disarmonico e infelice rispetto a chi subisce un'ingiustizia, ma si mantiene saldo nei propri valori. Principio riaffermato, millenni dopo, anche da Gandhi. Secondo Socrate, l'uomo per sua natura è portato a scegliere il bene, per la felicità e la serenità d'animo che ne consegue. Se invece opera il male, non lo fa per libera scelta ma per ignoranza, perché non conosce il vero bene. Quindi, anche l'autoconsapevolezza è un requisito fondamentale della felicità. Il *daimonion* è la "voce-guida interiore" che tutti abbiamo dentro, l'*eudaimonia* in greco è proprio la felicità, perseguita dentro di noi e non esteriormente: è la ricerca di se stessi, intesa come cura di sé e miglioramento. A questo serve "conoscere se stessi", la massima che Socrate riprese dall'oracolo di Apollo.

Come metterla in pratica. È difficile ascoltare il *daimonion* quando si è prese dalla vita frenetica, dobbiamo fermarci, nel silenzio e ascoltare noi stesse. È utile anche porci delle domande che ci aiutino a fare scelte più consapevoli e motivate. Per esempio, prima di intraprendere la strada verso un obiettivo, chiediamoci: perché è importante per me? Prima di fare alcune scelte: quali valori mi stanno guidando in questa scelta? Quale scelta mi renderà più felice?

ERACLITO

Aperti al cambiamento
e guarda lontano

Chi è. Vissuto nel VI secolo a.C., è un filosofo presocratico, fondatore della teoria dell'unità dei contrari: buio e luce, pace e guerra, odio e amore sono in lotta tra loro

ma non possono fare a meno l'uno dell'altro.

La sua idea di felicità. Eraclito, il filosofo del divenire, colto nell'immagine dell'acqua che scorre ("Tutto scorre", diceva), ci invita a considerare il cambiamento come un requisito intrinseco alla vita. Per essere felici occorre accettare che le cose cambino, mentre la sofferenza spesso deriva dal fatto che ci opponiamo alle svolte, ai mutamenti. Il cambiamento, per Eraclito, si esprime nel susseguirsi degli opposti (freddo/caldo, giorno/notte, pace/guerra, vita/morte, eccetera). Per Eraclito era fondamentale il *logos* (la parola, il discorso dotato di senso, la ragione, in ultima sintesi), la legge umana universale che determina tutte le cose. Solo usando il *logos* è possibile comprendere i singoli fatti, le parole, i punti di vista, che sono in se stessi relativi. In altri termini: possiamo comprendere gli eventi della vita solo considerandoli da una prospettiva più ampia, come parte di una "trama" che unisce tutti gli accadimenti. Solo in questo modo possiamo riuscire a coglierne il "senso". È un invito alla "visione sistemica", non considerare gli eventi separati ma parte di un tutto.

Come metterla in pratica. Per prenderne coscienza, per diventare artefici del nostro cambiamento, possiamo domandarci: com'è cambiata la mia vita rispetto a 10 anni fa? Tra dieci anni come vorrei che fosse? Quali scelte o azioni mi renderanno più felice?

BUDDHA

Osserva la tua mente
e diventane padrone

Chi è. Siddhartha Gautama, ovvero il Buddha storico, è stato un monaco, filosofo e asceta indiano, fondatore del buddhismo, vissuto alle fine del 500 a.C.

La sua idea di felicità. Siamo felici per natura, dice Buddha. Ma le illusioni e le visioni distorte della vita ci fanno perdere in "cattivi sentieri", lastricati di egoismo, rabbia, ignoranza, che generano la nostra sofferenza. ▶

IL LIBRO

Dieci maestri
un solo obiettivo



Le 10 vie alla felicità: da Socrate al Dalai Lama e oltre (Franco Angeli, 2017) è il frutto di una ricerca sul pensiero

dei più grandi filosofi e maestri spirituali di ogni epoca, orientali e occidentali, per estrapolare i principi fondamentali del vivere felici. Le 10 vie vengono svelate e spiegate in modo semplice e pratico. La felicità è proposta come il frutto di un percorso personale di scoperta e di autoconsapevolezza, che si ottiene andando controcorrente rispetto alle mode e ai condizionamenti esterni e ricercando una migliore connessione con se stessi. Autore: Daniele Mattoni (box qui sotto).

IL NOSTRO ESPERTO

Professione:
happiness
coach



Daniele Mattoni è un formatore e un allenatore alla felicità e al cambiamento, Coach accreditato PCC dalla

International Coach Federation (ICF), direttore didattico del Master in Coaching evolutivo di Idee Che TrasFormano (ICTF). Accompagna le persone nel raggiungimento di obiettivi di benessere, di svolta e realizza progetti di formazione in aziende e in scuole pubbliche su vari temi: comunicazione, apprendimento, motivazione, lavoro di gruppo, benessere organizzativo (www.learningcoach.it o daniele.mattoni@email.it).

natural WELLNESS LA FILOSOFIA DELLA FELICITÀ

“La mente è tutto. Ciò che pensiamo, lo diventiamo”. Secondo il buddhismo felicità e infelicità sono il risultato dei nostri pensieri, delle nostre azioni e dei nostri stati d’animo. Normalmente ci identifichiamo con i nostri pensieri, considerandoli reali, ma il pensiero “scatta” come un pilota automatico in risposta ad alcune ben precise situazioni ed è questo a determinare i nostri stati d’animo. Per esempio, se pensiamo di non meritare l’attenzione degli altri può bastare che qualcuno non ci saluti, per farci sentire sole o scoraggiate e convincerci che davvero nessuno ci considera! Quando i pensieri diventano “convinzioni” decretano il possibile e l’impossibile, l’autostima, il nostro valore e perfino il nostro futuro.

Se restiamo nel flusso dei nostri pensieri tendiamo a rivivere, nel bene e nel male, sempre le stesse situazioni, che sono un riflesso delle nostre tendenze e abitudini radicate (il nostro Karma).

Il Buddha propone una via di liberazione, che si ottiene smascherando le illusioni che ci limitano. Tutte le persone, senza eccezione, possiedono un potenziale innato di illuminazione e di felicità assoluta, che va però risvegliato. In quale modo?

Per prima cosa riconoscendo ed estraendo la propria spina nel cuore (la causa della sofferenza): che è sempre interna, mai esterna. È una ferita che si può sanare.

Secondo: accettando la realtà per ciò che è, gioendo per il semplice fatto di essere vivi. “Non c’è una via per raggiungere la felicità. La felicità è la via”.

Come metterla in pratica. La felicità va perseguita con metodo, ponendo attenzione a quello che pensiamo, che diciamo e che facciamo: “Chi semina, raccoglie”.


Pazienza, disciplina, gentilezza, moderazione, rispetto, empatia sono le virtù da coltivare e che predispongono alla felicità.

Come scrutare la propria mente? È un’altra pratica fondamentale. Quando proviamo uno stato d’animo, non identifichiamoci con esso, osserviamolo per quello che è: uno stato temporaneo, e lasciamolo andare. Osserviamo i nostri pensieri e chiediamoci: quali mi predispongono alla felicità? Impegniamoci a coltivare quelli che ci fanno bene. Buddha ci incoraggia: non scordiamo mai che tutti meritiamo di essere felici!

LAO TZU

Vivi il presente, il qui e ora, con semplicità

Chi è. Lao Tzu è un filosofo cinese, fondatore del Taoismo, vissuto nel VI secolo a.C., ma sulla sua reale storia è aperto il dibattito.

La sua idea di felicità. Se per essere felice aspetti che accada il miracolo, potresti non esserlo mai. La felicità è adesso! “Vivi il momento”, dice il saggio Lao Tzu che ci invita a essere in armonia con l’Universo. Il Tao è il cammino: dobbiamo percorrerlo senza forzare la mano, in sintonia con il Creato, tornando alla semplicità e alla spontaneità di quando eravamo bambini. Non bisogna agire con forzature o eccessi, ma lasciare che le cose si compiano in modo spontaneo e naturale. Come fa la canna quando si piega al vento. Così possiamo trovare nel “qui e ora” la nostra gioia. Lao Tzu afferma: “Non cercare la felicità con troppa avidità e non averne paura”. Dobbiamo aprirci alla felicità con fiducia, ma non rincorrerla in modo ossessivo. Come? Tenendo a freno i nostri desideri e le nostre passioni. Dobbiamo lasciarci andare per vivere pienamente il momento attuale: è ora che possono avvenire cose magiche e miracolose. “Se sei depresso stai vivendo nel passato. Se sei ansioso stai vivendo nel futuro. Se sei in pace, stai vivendo nel presente”, afferma Lao Tzu. **Come metterla in pratica.** L’infelicità è un modo di pensare, che ci fa rinviare al futuro la decisione di essere felici (“Sarò felice solo quando...”). Si può, invece, essere felici “nonostante” gli aspetti della realtà che ancora non ci soddisfano, aprendoci con fiducia al presente. Per noi occidentali, carichi di pensieri e aspettative, non è facile. Fermiamoci e immedesimiamoci nel nostro respiro per qualche minuto. In quel momento accettiamo il nostro presente e tutte le nostre sensazioni, senza cambiare nulla. Poi procediamo risoluti verso la nostra meta. La domanda che dobbiamo porci costantemente è: che cosa mi rende felice adesso? C’è una felicità che non vediamo e che diamo per scontata, ma che è proprio qui, a portata di mano. 

TU E IL TUO COACH

Come puoi allenarti alla gioia interiore

«La palestra per la felicità è un percorso pratico», spiega il coach Daniele Mattoni. «Bastano pochi incontri per raggiungere obiettivi concreti, in un connubio tra filosofia e pragmatismo: attraverso lo stimolo di domande l’allievo esplora se stesso, scopre nuove possibilità, individua gli ostacoli (interni o esterni) che lo frenano e decide come attuare i cambiamenti necessari a migliorare la propria vita e il proprio benessere. Ogni incontro si conclude con un piano d’azione concreto. Diverso dall’analisi del profondo e dalle psicoterapie, il coaching è orientato alla persona, ai suoi poteri e ai suoi talenti».

RICCHI E INFELICI

Il paradosso di Easterlin

L’equazione felicità = ricchezza è stata messa in crisi negli anni Settanta dall’economista americano Richard Easterlin. Il risultato della sua ricerca dice, in sintesi, che la relazione tra reddito e felicità non cresce linearmente nel tempo. Se si è poveri un innalzamento del reddito può migliorare effettivamente la felicità, ma al raggiungimento di una certa soglia di reddito, ogni ricchezza in più non solo non aumenta la felicità, ma l’andamento s’inverte e la felicità decresce. Motivi: abituandosi alla ricchezza se ne trae sempre meno gioia, si innalzano i consumi mentre i bisogni basilari (affetto, amore eccetera) restano spesso insoddisfatti.