

## Incontrare la felicità e.... tenerla per mano.

Epicuro scriveva che la felicità è equilibrio di piacere e dolore, e che può arrivare solo dopo un periodo più o meno lungo di attesa. Se ho sete e non riesco a trovare dell'acqua avrò un piacere doppio nel bere, dopo una lunga attesa. Il soddisfacimento di un bisogno fisico sarà anche motivo di felicità. Probabilmente se avessi avuto subito a disposizione una bottiglia d'acqua sarei riuscita a placare soltanto la sete e non avrei provato felicità nel bere.

Per provare felicità, però, non è propriamente necessario che si debba soffrire. [Friedrich Nietzsche](#), dal suo canto, introduceva un concetto ancora più interessante che ha a che fare con la giusta valutazione emotiva di ciò che si è e si ha piuttosto che con il solo desiderio. Diceva, infatti, che la felicità non è fare tutto ciò che si vuole, ma volere tutto ciò che si fa. E forse ha anche un po' a che fare con ciò che Henry Miller scriveva: "La nostra meta non è mai un luogo, ma un *nuovo modo* di vedere le cose."

Ma esistono veramente delle strategie per raggiungere la felicità?

Molti autori da secoli studiano questa emozione /sensazione e hanno sempre provato a dare una risposta a questa domanda.

La felicità viene descritta come soddisfazione, tranquillità, appagamento, gioia.

In realtà tutto ruota attorno ai concetti di benessere ed emozioni perché la felicità è un po' da vedere come quell'insieme di emozioni e sensazioni del corpo e dell'intelletto che procurano, appunto, benessere e gioia in un momento più o meno lungo della nostra vita.

L'uomo è una unità tra psiche- corpo- spirito e quindi per il raggiungimento del suo benessere sono sicuramente importanti le esigenze *primarie* (necessità fisiologiche quali la fame, il sonno, l'appagamento sessuale, vedi Maslow) ma soprattutto quelle *secondarie*, legate ai rapporti interpersonali, e le *sovrastrustrate*, quali l'ambizione a migliorarsi e a crescere intellettualmente. Se una persona sta male fisicamente difficilmente sarà in una condizione emotiva positiva, così come se a lungo rimane escluso dagli scambi e dalla vita sociale proverà tristezza e disorientamento. Ma la sensazione di piacere e soddisfazione viene data anche quando otteniamo dei successi e approvazione in ciò che facciamo, ad esempio nel nostro lavoro. Solitamente ottenere l'appagamento di queste necessità e riuscire a raggiungere l'obiettivo creato da un bisogno procura gioia, felicità, soddisfazione.

Le tante ricerche su questa tematica hanno portato a definire chiaramente che l'essere più o meno felici non è direttamente correlato all'età o al sesso, alla bellezza, alla ricchezza o alla cultura. Importanti invece sembrano essere le caratteristiche legate alla personalità, alla fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità; una sorta di controllo sul proprio presente, una congruenza tra ciò che si è e ciò che si fa. Il senso della frase di Nietzsche è proprio nell'idea che la felicità è nel presente e nella capacità di godere di quello che abbiamo e che siamo in grado di essere, di dare a noi stessi.

Il nostro modo di vivere la felicità è sicuramente cambiato nel tempo. Puntiamo sempre di più su quelli che sono piaceri del tutto accessori come la fama, la ricchezza, la gloria. Tutto ciò però crea ansia ed è fondamentalmente in contrasto con il provare felicità e benessere. Anche solo trenta anni fa la felicità era legata all'avere una famiglia, un tetto sulla testa e vedere la soddisfazione dei figli nel fare il proprio percorso di vita. Sempre più le priorità hanno preso forme diverse. C'è però da aggiungere che, se l'approccio inizialmente è quello del dimostrare e dell'edonismo, ben presto il prezzo che si paga è molto alto e quindi ci si ritrae nella ricerca della semplicità, dell'interiorità, del poco.

*Non è vero che ciò che ci rende felici è buono; al contrario: solo ciò che è buono ci rende felici. ([Johann Gottlieb Fichte](#)).*

Un esempio in tal senso è la storia di Ernesto, 41 anni. Figlio di un sud deprivato, con genitori semplici, entrambi grandi lavoratori e con aspirazioni molto concrete: dare un lavoro dignitoso ai due figli lasciando loro una piccola casetta per ciascuno. Ernesto cresce tra questi valori, con un forte credo cattolico ma soprattutto con la fede primaria per se stesso. Si descrive bravo in tutto, un forte affabulatore, un grande chitarrista, compositore di musica, laureato prima del tempo. Verso i suoi 18 anni incontra nel paese vicino Lucia, di qualche anno più piccola di lui, ragazza piccola, delicata, semplice, non particolarmente affascinante, molto legata ai suoi genitori e ai valori della loro terra. E' un fidanzamento che va avanti per cinque anni con tante crisi da parte di Ernesto che si lega tanto a Lucia ma è sempre combattuto perché lei non rappresenta il suo ideale di donna bella, prestante, in carriera. Si sposano, arrivano tre figli tanto voluti soprattutto da lei. Lui fa una carriera velocissima. Il suo Ego è alle stelle. Ottiene consensi su consensi, grandi soddisfazioni. Ma lentamente in lui nasce un tarlo che sempre più lo logora. Dice a se stesso che ha raggiunto ciò che altri riescono ad avere con tanti anni più di lui. E allora, cosa chiedere a sé, alla sua storia, alla sua vita? Verso cosa andare? Tutto ciò che ha costruito inizia a stargli stretto. Vuole una donna alla sua altezza per desiderio di evolversi ed avere successo ma non riesce a fare a meno completamente dei valori di cui è ancora fortemente portatrice Lucia. Si allontana da lei e sta male. Si allontana anche dall'altra donna che da qualche anno ha fatto entrare nella sua vita perché affascinante, bella, grande professionista, appartenente ad un mondo fatto di carriera, successo, jet set, frizzi e lazzi. E' oramai anche troppo distante dalla realtà da cui proviene, la rifiuta e non ne vuole ricordare l'appartenenza.

Ernesto arriva in terapia con una voragine emotiva dentro di sé che lo tormenta, lo paralizza. D'un tratto si è reso conto che non è più felice e non riesce a capire dove possa essere la chiave per tornare ad esserlo.

*Me l'hanno raccontato e ho dimenticato, l'ho visto e ho capito, l'ho fatto e ho imparato (Confucio)*

Il lavoro in terapia è stato proprio definito da ciò che il vecchio Confucio ci ricorda: si impara facendo e, soprattutto, tornando a credere di poterlo fare.