

Qualche input su: COS'È LA FELICITÀ, DOVE STA, COME SI CONQUISTA?

Chiedetevi e chiedete, cosa cerca nella vita ogni individuo? Pochi vi sapranno rispondere che *tutti cerchiamo la felicità* (gioia, soddisfazioni della vita, serenità...), poi vi risponderanno che è ovvio, ma essi lo sapevano soltanto inconsciamente, e voi, li avete resi anche solo per un istante, consci.

Cos'è la felicità.

La felicità è un'emozione molto intensa che si **differenzia come GRADO** dalla gioia, soddisfazione, serenità.

Esempi. La **felicità** di vincere una competizione importante come un mondiale, un campionato, la felicità di avere un figlio, la felicità di un innamoramento corrisposto, sono emozioni più intense che la **soddisfazione** di avere raggiunto uno scopo come lo sconfiggere in un gioco l'amico; il superamento di una avversità; realizzare un buon lavoro che ci impegna quotidianamente...

Anche la **serenità**, come la soddisfazione, ha a che fare più con la prevalenza di un **raziocinio**-emozionante piuttosto che la prevalenza di una **emozione**-raziocinante come la felicità. Altro esempio è la **motivazione, interesse** per qualcosa, ebbene sono **emozioni a bassa intensità** che condizionano o aiutano le nostre scelte di vita. C'è inoltre da aggiungere che i diversi gradi di emozione appena citati sono connessi alle **diverse MOTIVAZIONI** e **cultura** che ogni individuo e collettivo vive(ad esempio, le motivazioni di un ragazzo, giovane, adulto, anziano possono essere molto diverse...).

Una premessa. Come già rilevato, anche da sociologi, filosofi, economisti, con la crisi irreversibile capitalista, il *consumismo* ha iniziato la sua parabola discendente. Su questa analisi vi è condivisione e accordo?, perché è molto importante per capire ed elaborare progetti educativi, cambiare motivazioni. Perché questo riguarda il futuro dei giovani e dell'intera umanità...

I nostri giovani vedono prevalere un **futuro di minaccia** piuttosto che un **futuro di speranza**. Che ci piaccia o no **noi siamo l'unica specie che ha il senso del futuro**, del progetto e speranza. Se non si crede nel futuro e speranza si assolutizza il presente, tutto è immediato, istintivo, breve, senza passato e futuro, la coscienza del tutto e subito prevale e vale sempre meno il consiglio degli adulti per i giovani: *studia, lavora e obbedisci che così avrai un futuro e speranza...*

Nonostante la crisi e il *futuro minaccia*, la cultura dominante è ancora quella che chi **ha** conta...

Perché scrivo questo? **Perché le motivazioni dominanti di tutta la società, non solo quelle dei bimbi, ragazzi, giovani, hanno trovato il loro dio: il denaro, il consumismo senza limiti, anche chiamato *il tapis roulant edonico!!!***

Che si esplicita nei vizi che conosciamo. Un detto popolare dice che la felicità sta nelle **tre S: soldi, sesso, salute!** Non so quanto sia condivisibile(sulla salute siamo tutti d'accordo), ma sono del parere che i più, i poveri e soprattutto chi può disporre di meno della ricchezza materiale, sono coloro che non avendo mai potuto godere del vizio dell'avidità e della ricchezza delle classi privilegiate, aspirano a raggiungere l'apice di questa (ricchezza), illudendosi che la felicità stia lì. (In proposito è significativa la canzone dei Nomadi, *Mercanti e servi*).

In sintesi, il *consumismo ed egoismo capitalista* e i suoi vizi prodotti, risponde implicitamente ad una bella domanda fatta in un questionario: ***Perché un ragazzo ha bisogno di...? Che cosa gli manca?***

Purtroppo ho constatato che chi vuole combattere il *consumismo* e il *dio denaro* fa prevalere soltanto due aspetti: il **controllo** e la **prevenzione senza l'alternativa**.

Il *controllo* delle diverse istituzioni si basa sulle leggi-regole e la paura-ricatto della repressione, se non rispettate.

La *prevenzione*, anziché su una alternativa motivazionale di vita, si basa soprattutto su testimonianze, manifestazioni, **basate più sulla paura** e consapevolezza delle conseguenze a cui porta il vizio e *consumismo senza limite*. " *Ecco cosa diventerai se continui a drogarti, a non controllarti, ecc.*"

Il controllo e la prevenzione sono aspetti necessari ma non sufficienti...

Vi è da considerare poi un'altra motivazione, da non sottovalutare: **la religione**. Credere che la felicità stia soltanto nell'aldilà... delegando in ultima istanza a Dio la soluzione dei problemi insormontabili. Motivazione legittima, per me inefficace!

Dove sta la felicità?

Quali motivazioni e valori propongo io!

Io non m'invento nulla, ma cercherò di dare degli input che la storia umana ci ha già dato con letterati, artisti, saggisti...!

Ad esempio, Erich Fromm nel suo testo *Avere o Essere*, fa comprendere come l'alienazione(estraniamento) della *proprietà privata, possesso* (poi, con il *consumismo* diffuso), illude l'umanità di aver trovato la felicità.

Sappiamo e si è constatato invece con indagini sociologiche e psicologiche, fatte anche dall'ONU, in popolazioni e culture diverse nel mondo, che **il vizio e il desiderio edonico porta inesorabilmente all'insoddisfazione, all'infelicità...**

Tutti noi cerchiamo(consciamente-inconsciamente) la felicità (o almeno la serenità, la famosa pietra filosofale), ma sappiamo cos'è? Dove sta? Come si conquista?

Nella storia umana la felicità è stata prevalentemente interpretata nel possesso e sicurezza economica, non riuscendo a stabilire i confini tra sicurezza necessaria e relative comodità, dall'AVIDITA', il confine tra bisogni irrinunciabili e bisogni indotti del consumismo e vizio.

Prima di scrivere *dove sta la felicità*, elenco sommariamente quelli che sono le emozioni, sentimenti negativi, vizi, e di contro emozioni, sentimenti positivi, virtù.

Emozioni-sentimenti negativi, vizi e difetti. Elenco dei più importanti, ciò che è considerato MALE.

(Giusto precisare che talune di queste emozioni hanno una ambivalenza: ad esempio l'odio può essere espresso per razzismo, ma pure contro l'ingiustizia; altro esempio, essere testardi e tenaci in senso positivo o negativo dipende dalle motivazioni...Ma non è questo ora che voglio evidenziare).

Le più importanti emozioni sono: la **paura-ansia-panico**; la **rabbia-ira-furore**; **tristezza-melanconia-depressione**; **dolore**; il **sentimento di impotenza**; **delusione**; **l'odio-rancore**;...

Mentre i vizi e difetti più importanti sintetizzati dall'**egoismo** sono: dai *sette vizi capitali*: **Invidia**; **avarizia**; **superbia**(vanità, disprezzo); **ira**; **accidia**; **gola**; **lussuria**; poi: la **gelosia possessiva**; la **crudeltà e cattiveria** (godere della sofferenza e sottomissione altrui!); **l'avidità**(in cui vi può essere compresa l'avarizia); la **menzogna che uccide la fiducia**; la **dipendenza (alcool, droghe, gioco, sesso, ecc.)**; **mancata responsabilità che uccide la capacità di autocritica, essere sleali e infedeli**; la **pavidità**; **competizione escludente**; **l'orgoglio e permalosità perfezionista**...

Emozioni-sentimenti positivi e virtù. Elenco ora quello che è considerato BENE, alcune e più importanti emozioni e comportamenti positivi.

Emozioni. **Amore**: che comprende quello universale di **specie, filiale, amicizia**; **amore di dare ed avere felicità**; **compassione**; **coraggio** e sua conquista, di lottare

contro qualsiasi paura dell'oppressione; **serenità; soddisfazione; vergogna o rimorso di aver oppresso qualcuno...**

Virtù. **Generosità; sincerità; bontà; umiltà; onestà; capacità di perdonare; capacità di autocritica e dunque responsabilità, lealtà e fedeltà; empatia; fiducia; coerenza; autocontrollo-pazienza; costruire la propria e altrui autonomia sociale...**

Da questa breve sintesi delle emozioni e sentimenti, positivi e negativi, si può intuire *dove sta e qual'è* la felicità: ovviamente nei comportamenti, nelle relazioni umane e nelle emozioni positive e virtù e non invece nel possesso-egoismo delle cose e persone.

Quanti però condividono questi valori, ne sono consapevoli e li vivono?

Se è più facile capire che la felicità sta nelle buone relazioni soprascritte, comprendere il percorso di *come* si conquista e si vive è assai più difficile e complesso.

La falsa felicità.

Prendiamo un esempio eclatante: la "felicità" passata di Berlusconi a cui accennava Eugenio Scalfari in un suo editoriale di anni fa su *la Repubblica*, per aver conquistato politicamente con Alemanno l'amministrazione della città di Roma. Rimasi stupito dell'approssimazione di Scalfari per il concetto di felicità. Certo che si può dire che il Berlusconi è stato felice di aver raggiunto la massima ambizione di potere: presidente del consiglio, imprenditore ricchissimo, grande manipolatore di folle, osannato e temuto dagli avversari, ecc..

Ma questa secondo voi è la vera felicità? Certo aveva soddisfatto il suo desiderio, il suo ego dell'ambizione e potere. Egli aveva raggiunto i suoi scopi e mete... E dunque era un uomo felice, direte!

No! Affermo io. **La sua felicità è figlia di un VIZIO egoista!**

Che significa?

Il vizio è una dipendenza senza autocontrollo, che ha necessità di autoalimentarsi perché sempre insoddisfatto, e pertanto per essere costantemente soddisfatto prevarica ogni principio di convivenza umana, come l'onestà, sincerità, amore per l'umanità, ecc..

L'euforia di Berlusconi, gioia immediata del desiderio soddisfatto, viene subito sostituita dall'INSODDISFAZIONE, dipendenza dall'ambizione e avidità egoista, da una inquietudine viziosa di avere una felicità perenne: questa è impossibile se pensate all'ossessione di avere sempre più potere, narciso **senza il senso del**

limite, rimuovendo la paura della mortalità, nell'ostentare ed apparire costantemente giovane senza limiti e difetti...

Leggendo di questo esempio (berlusconiano), proviamo a pensare a noi comuni mortali, ai nostri molteplici piccoli e grandi vizi a diversi gradi (data la differenza di ricchezza materiale con Berlusconi e classi variamente ricche...)?! Ci accorgeremmo che *l'aver*, l'egoismo e l'insoddisfazione cronica che ci consuma nei desideri senza limiti, investe la maggioranza di noi, alimentando così l'infelicità, l'egoismo, invidia per chi *ha* di più...

Invece, un uomo che raggiunge una felicità emancipata, ha una coscienza serena (ecco qui il ruolo della serenità) e saggia, di autocontrollo, senso ed accettazione del limite (non si può essere costantemente felici, soddisfatti..), della responsabilità verso gli altri, dominio sulla propria natura!,

Vi è una legge psicologica generale che scrive.

- ...concedimi la serenità per **accettare** le cose che non posso cambiare,
- il **coraggio** di cambiare quelle che posso,
- la saggezza di **distinguere la differenza**.

Tutto ciò si distingue nettamente dall'insania di un egocentrico arrivista che psicologicamente sta a pensare e progettare costantemente la strumentalizzazione (distruzione dell'autonomia sociale) altrui, per le sue convenienze, i suoi vizi ed egoismi...che ha un rispetto basato sulla paura, soggezione del potere del ricatto, denaro...e non il rispetto basato sulla stima e condivisione...

Questo è ciò che non si deve fare ed essere, ma allora, domanderete voi, come si conquista la felicità o almeno essere meno infelici? Comincio col dire che lo scrivente l'ha scoperta capita e conquistata, riuscendo ad uscire da forme di integralismo che lo avevano caratterizzato in passato. Come? Studiando e meditando sui propri limiti e costruendo comportamenti e motivazioni alternativi.

Si parla e si scrive diffusamente di libertà-emancipazione, ma oramai si sa che l'alienazione, seppur a diversi gradi, ci condiziona tutti. Avere questa consapevolezza però è il punto di partenza che ci aiuta a crescere e cambiare.

Condizioni necessarie per essere (relativamente) emancipati è ovviamente la cultura umanistica, ma soprattutto quella emotiva (sottovalutata in passato, se non dai romanzieri e artisti), che in questi ultimi decenni sociologi e psicologi fanno emergere: emozioni e comportamenti negativi e di contro quelli positivi.

Come si conquista la vera felicità.

Premessa.

Ci sono già studi mondiali di molti psicologi che convergono tutti nel sostenere che **la felicità sta nelle buone relazioni umane**: fiducia, sincerità, generosità, onestà, amore, ecc. Essa non sta nell'*avere consumista*, ma manca secondo me (almeno io non ho letto ancora), un approfondimento della differenza, tra bisogni primari e bisogni voluttuari (consumismo), manca inoltre l'approfondimento della differenza tra il piacere e il vizio che di seguito provo ad affrontare.

Nella storia umana (escludendo le società primitive...), la felicità è stata prevalentemente interpretata nel possesso, egoismo economico, non riuscendo (qui mi ripeto) a stabilire i confini tra sicurezza necessaria e relative comodità, dall'AVIDITA', il confine tra bisogni irrinunciabili e bisogni indotti del consumismo e vizio.

Mi spiego.

La sicurezza economica non è la felicità, ma la base irrinunciabile su cui costruire la felicità. *“Che il presupposto per poter “fare la storia” gli uomini devono essere in grado di vivere, ma il vivere implica prima di tutto il mangiare e bere, l’abitazione, il vestire e altro ancora. La prima azione storica è dunque la creazione dei mezzi di produzione per soddisfare questi bisogni”.* Marx ed Engels *Ideologia Tedesca*.

E aggiungo: questa è l'eguaglianza prima che ogni essere umano di questo globo dovrebbe avere... ma sappiamo che su 7 miliardi di persone uno muore di stenti e fame, benché ci sia cibo disponibile per 12 miliardi di persone (dati della FAO 2009).

Senza sicurezza economica non si ha stabilità emotiva e dunque si ha infelicità!

Alcuni esempi.

-Perdere l'autostima per la mancata capacità di mantenere il prestigio e il tenore di vita precedente alla crisi, non capendo che questa è una crisi che ci sovra determina, perché non si comprendono i meccanismi del profitto e plusvalore...

L'aumento dei suicidi di questi ultimi anni ne sono l'esempio.

-Quando la motivazione prima è la difficoltà di sopravvivenza, come si può accettare ed essere soltanto sereni nell'incontrare gli amici, non avendo neppure l'autonomia economica e la possibilità di spendere per una pizza. Da qui l'insicurezza,

l'umiliazione, il disagio nel sentirsi dei falliti e conseguenti depressioni, ansie, malattie croniche mentali.

-Bastì pensare alle possibilità di viaggiare e conoscere il mondo, culture diverse...se si ha possibilità economiche dignitose, che permettano di valorizzare il tempo libero. (Anche qui è da capire se il tempo libero è tempo di crescita personale o indotto al consumismo...).

-Altro esempio che la vita e la letteratura racconta. Quante donne bellissime hanno scelto di sposarsi, *sistemarsi*, con uomini che non amavano, rinunciando alla persona amata perché non dava loro la sicurezza economica?...

- La miseria economica espressa nelle ultime guerre, ci insegna della **bestialità cosciente** che nessun animale di specie diversa può raggiungere...

Dopo questa premessa porto ora ad esempio il mio intendimento di felicità...

Ne *Il cervello felice* edito *Il punto d'incontro* di Richard O'Connor pag.236 *Identifica i tuoi valori chiave*, l'autore suggerisce di scrivere ogni tanto, *un elenco di un massimo di 10 cose per cui vale la pena vivere.*

Io ho provato a seguire il suggerimento e il vantaggio è stato di passare, da una ricerca e **desiderio inconscio** di trovare gioia, serenità, soddisfazione che ognuno di noi vive, **alla coscienza** delle motivazioni, desideri che(cambiando...) hanno attraversato e attraversano la nostra vita.

Ma prima, con L'autore O'Connor del testo *Il cervello felice* a pag. 276, elenco i 6 punti irrinunciabili della psicologa Carol D.Ryff, studiosa da decenni di cosa costituisce la felicità e *che cosa rende una vita realizzata e significativa.*

1. **Autoaccettazione(autostima).***Piacersi, guardarsi con generale approvazione.*
2. **Relazioni positive con gli altri.** *La capacità di amare, provare empatia, relazionarsi.*
3. **Autonomia.** *Il senso di poter fare le proprie scelte, relativamente liberi dalla necessità di permessi o approvazione.*
4. **Padronanza ambientale.** *La capacità di farsi avanti nel mondo e cambiarlo in base alle proprie esigenze.(Questo punto è per me assimilabile al terzo sull'autonomia.)*

5. **Scopo nella vita.** *Avere una direzione e degli obiettivi, credere che la vita abbia un significato.*
6. **Crescita personale.** *L'intenzione di continuare a crescere, interiorizzare nuove idee e informazioni e cambiare i propri paradigmi.*

Ecco di seguito il mio di elenco (più dettagliato).

- **Dare e ricevere autonomia** e autodisciplina sociale condivisa: che alimentano autostima e relazioni affettive positive.
- Stare coi miei nipotini e capire come crescono pedagogicamente: a livello psicomotorio e cognitivamente-emotivamente.
- Cercare e guardare un buon film (Una curiosità: il film che più mi ha cambiato è *Anna dei Miracoli*).
- **Essere cosciente che posso guidare le mie emozioni**, cambiando i miei umori, mediante l'indirizzo dei miei pensieri e comportamenti... e dunque essere cosciente di dove sta e come si conquista una relativa felicità, pur in un mondo in cui domina l'infelicità...
- Sapere con chi stare e chi evitare (che vuol dire conoscere l'amicizia e l'animo umano).
- Il piacere della corsa.
- Riconoscermi un buon grado di resilienza (capacità di reagire sempre alle avversità).
- Ricordarsi di attivare la coscienza con la meditazione...
- capacità di riconoscere i propri limiti, ma pure le virtù, senza vizi, pur apprezzando il piacere e comodità che la tecnologia ci dà.
- **Conoscere i processi essenziali di COME si diventa intelligenti**, appresi grazie soprattutto a Lev. S. Vygotsky. Che ha insegnato e insegna che **il linguaggio è coscienza...**
- Il fascino di imparare a imparare.
- Avere coscienza di una **sincerità** (empatica...) **che dà e riceve fiducia.**

- Conoscere che **il sapere è infinito!** Che non si è assolutamente ignoranti o assolutamente saputi. Ciò permette l'umiltà di saper ascoltare ciò che non si conosce e dialogare riconoscendo i molteplici gradi di conoscenza.

Questo mie motivazioni elencate sopra, non corrisponderanno necessariamente a chi mi legge, ma scrivendole ognuno di voi avrà coscienza delle proprie motivazioni, giuste o errate che siano. Ad esempio per un giovane le motivazioni possono essere molto diverse: ad esempio crearsi un futuro per costruire una famiglia, dedicare la vita alla scienza, essere innamorato e corrisposto da un partner, ecc.

Dunque, i miei valori-motivazioni *per cui vale la pena di vivere* (elenco che aggiorno ogni tanto), e mi ripeto, **aiutano a spostare progressivamente l'inconscio(prevalente in ogni individuo) verso il conscio. Rispondere così ai perché della vita.**

Constaterete che tutti i punti sopra elencati hanno la caratteristica generale di esprimere implicitamente emozioni, sentimenti positivi e virtù e, dunque è necessario comprendere se queste motivazioni, anche diverse (che possono cambiare durante la vita), arrecano oppressione o emancipazione a se stessi e agli altri.

I confini labili della differenza tra piacere, vizio, felicità.

Cominciamo col **piacere**. Chi è contro il piacere di una buona bibita anche alcolica, di un mangiare squisito, del fare del buon sesso condiviso, del gioco come confronto e crescita di relazione...? Il piacere lo vive persino tutto il mondo animale, perché dunque dovrebbe essere pericoloso? E' pericoloso e **nocivo quando subentra la dipendenza del vizio e si perde l'autonomia e dominio della libera scelta...**

Il **piacere** può essere paragonato alla **soddisfazione**, per esempio di fare sesso condiviso con un partner senza la felicità di esserne innamorato; di gustarsi un gelato in piena solitudine: ecc. In sostanza voglio dire che il piacere può essere un corollario, supporto della felicità, come **il piacere in se stesso senza felicità...**

Il **vizio** bene o male l'ho descritto sopra insieme ai sentimenti negativi, ma mi ripeto, è prevalentemente confuso con la vera felicità.

La **felicità** è anch'essa descritta sopra, ma credo di aver spiegato, seppur essenzialmente, che la sua intensità emotiva positiva non possa essere paragonata con il piacere e soddisfazione.

La felicità, e mi ripeto, comprende la chiarezza di una motivazione che emancipi le relazioni sociali con la condivisione, l'altrui libertà, senza paure ed oppressioni ...!

In sintesi, con l'esempio della falsa felicità di Berlusconi e del consumismo in generale, contrapposta alla felicità che propongo sopra con altri autori, vi è una netta differenza, ma che nella vita non si coglie facilmente.

La società mercantile, a partire dall'economia competitiva escludente, di darwinismo sociale, del profitto, ha dominato e domina i nostri valori, e dunque ci opprime con le emozioni e comportamenti negativi: avidità, invidia, umori rancorosi, crudeltà, indifferenza, razzismo, competizione escludente, ecc.

(Una curiosità: è accertato che le emozioni negative e vizi, sono più difficili da dimenticare e dunque si sedimentano più facilmente neurologicamente, con cronicizzazioni e malattie mentali, perché più difficili da metabolizzare culturalmente).

Io sopra ho cominciato a dare degli input da organizzare ed approfondire positivamente...

Ribadendo alcuni concetti.

1) Coscienza dell'alienazione a cui siamo soggetti tutti, seppure a diversi gradi. Senza la condivisione della comprensione della infelicità del vizio compulsivo, consumista-egoista-narcisista che il capitalismo produce... non vi può essere percorso di cambiamento positivo. Parafrasando Wolfgang Goethe: *è solo quando si condivide il conosciuto che si può dialogare e affrontare lo sconosciuto*. Altrimenti, come constatiamo, regna il pregiudizio e l'incomunicabilità.

2) Educare sin dall'infanzia a valori-emozioni emancipate. Ovviamente le istituzioni preposte (famiglia, scuola...) devono prepararsi a vivere questi valori-emozioni emancipate, se vogliono incidere con **l'imitazione o buon esempio da dare, il senso del limite**, che come ricordava Pascal: *Il massimo trionfo della ragione è riconoscere i propri limiti*. Infine **autocontrollo-autodisciplina**.

3) Come scritto sopra, è oramai accertato da studi di psicologi, sociologi, che il possesso delle cose e persone, dell'*avere*, può dare soddisfazione, piacere momentanei del desiderio realizzato (sempre dentro il confine labile tra piacere e vizio...), ma è soltanto un corollario, un mezzo per la felicità (o gioia) che si vive veramente nelle relazioni umane positive.

Perché ho deciso di scrivere sull'argomento, tutt'altro che banale come qualcuno pensa?! Perché penso che le oppressioni e **condizionamenti oggettivi** imposti da questa società, possono in buona parte essere contenuti, controllati, dalla **capacità soggettiva di scegliere e guidare consapevolmente le nostre emozioni, sentimenti, in comportamenti e pensieri positivi** nelle nostre relazioni quotidiane.

Grazie per avermi dedicato attenzione. Pepe maggio 2014.

Per trovare la FELICITA' bisogna amare la felicità degli altri. Tolstoj.

Meneceo, mai si è troppo giovani o troppo vecchi per la conoscenza della FELICITA'(...).Ecco che da giovani come da vecchi è giusto che noi ci dedichiamo a conoscere la FELICITA'(...).

Cerchiamo di conoscere allora le cose che fanno la felicità, perché quando essa c'è, tutto abbiamo, altrimenti tutto facciamo per possederla.

Epicuro, lettera sulla felicità a Meneceo.

La FELICITA' non è tanto e solo i desideri e sentimenti soddisfatti, che con l'abitudine scemano...Ma è soprattutto scoprire e conoscere i perché di questi desideri e sentimenti. Pepe.

Giuseppe Bonicelli Google.

Bonicelli Giuseppe Spazio libero aperto su www.scalve.it