



▶▶▶
IO NON CERCO LA FELICITÀ

Alessandro Vannicelli, press agent «Non ho pretese di essere felice a tutti i costi, e per questo lo sono. Il mio motto? Nessun potere, un po' di sapere e quanto più sapore possibile. Quest'ultimo lo cerco nelle cose semplici della vita, come alzarmi la mattina e bere il caffè».



▶▶▶
IO LOTTO FINO IN FONDO

Valentina Badalotti, impiegata «Avevo paura a pensare positivo e mi arrendevo al primo ostacolo. Oggi invece insisto; ho capito che vale la pena di lottare fino a quando non le si è provate tutte».



▶▶▶
IO MI CONCENTRO SUL PRESENTE

Barbara Balestra, impiegata «Ho imparato a non pensare ai problemi che arriveranno domani, a quelli di dopodomani e così via. Non è stato facile, ma oggi eredo di poterlo dire forte: finalmente so stare nel presente».

le 6 vie allaf

Ovvero come conquistare fiducia in sé,

anche gli economisti e i neurobiologi sono arrivati alle conclusioni dei filosofi: la felicità non dipende dagli oggetti che possediamo né dagli status che riusciamo a ottenere. È legata, invece, alla capacità di dare un senso (nella duplice valenza di significato e direzione) all'esistenza e alle relazioni. **La felicità di cui parliamo non è ovviamente un utopico piacere senza fine, ma quella luce dell'anima che discende dal sapere chi siamo davvero** e dove vogliamo andare. Che cosa possiamo fare per accenderla? Lo abbiamo chiesto a persone come noi e come voi e a un gruppo ristretto e qualificato di saggi.

IL FILOSOFO: «PENSATE CON LA VOSTRA TESTA»

Lo insegnava Immanuel Kant ai suoi allievi, circa 250 anni fa. «Abbi il coraggio di servirti della tua propria intelligenza: per il grande filosofo tedesco questa frase riassume lo spirito dell'Illuminismo. E si tratta di un'esortazione quanto mai attuale», dice Umberto Curi, ordinario di Storia della filosofia all'Università di Padova e autore di *Pensare con la propria testa* (Mimesis - La Voce del Filosofo, €16). «Infatti, viviamo in un mondo che ci spinge verso l'esatto contrario. Siamo travolti da un eccesso di comunicazione e di marketing mascherato.



IO CI METTO CORAGGIO

Evina Barci, scienziata
«Ho capito che in qualsiasi situazione difficile bisogna agire subito. E fare, fare, fare... Sono felice da quando ho imparato a lanciarmi nelle difficoltà e a fidarmi del mio istinto. Ho superato così rimpianti e frustrazioni».

Ci siamo abituati, inoltre, a delegare agli "esperti" la maggior parte dei processi decisionali che ci riguardano: dalle scelte finanziarie all'abbinamento del vino. D'altra parte, in una società complessa e ultraspecializzata come la nostra, è impossibile sottrarsi al tam-tam mediatico o non delegare. Possiamo, però, provare a farlo in modo consapevole, ovvero con un approccio critico, orientato al senso profondo delle cose. **Seguire l'onda, andare al rimorchio del pensiero altrui o delle mode sembra comodo, ma ha molti effetti collaterali:** disattiva la capacità di capire, giudicare, decidere e ci inchioda a una condizione di subalternità esistenziale. Chi non pensa con la propria testa sarà sempre ai margini della propria vita, anche se è seduto su una poltrona da ministro».

LA COUNSELOR: «CONTINUE AD APPRENDERE»

«La formazione continua è pensata come uno strumento per migliorare le performance lavorative. Io la propongo, invece, per la sua portata eudemonistica, vale a dire la capacità di portare benessere e fe-



IO VIVO COME PENSO

Elena Grazi, project manager
«Sono felice da quando ho raggiunto un alto grado di consapevolezza di me. Non faccio più cose in cui non credo. Dico no a quello che non mi convince. Le mie idee e le mie azioni sono in sintonia».

felicità

sé, consapevolezza e serenità

di Stefania Ragusa e Valentina Garavaglia. Foto di Chiara Mirelli

licità», spiega Chiara Costariol, counselor e ideatrice di *Theater Counselling*, un format che mixa elementi della Gestalt (un approccio psicoterapeutico) e recitazione e che punta ad ampliare la visione che ciascuno ha di sé. «**Cimentarci in qualcosa di nuovo (ma che per noi sia davvero inedito) ci spinge a riprendere quel viaggio alla scoperta di noi stessi che spesso si arena a causa della routine** o dell'ansia di specializzarsi e fare cose immediatamente utili e spendibili. Possiamo diventare così bravissimi in un certo campo, ma intanto abbiamo rimosso le nostre mille altre potenzialità, che sono altrettanti appigli verso la vita. Buttarcisi su ciò che "non serve" ed è fuori dal nostro ordinario, invece, ci rimette in viaggio».

LA FILOSOFA: «GODETEVI DELLA VERA BELLEZZA»

«Il nostro mondo è ossessionato da criteri estetici che poco hanno da spartire con la bellezza. **A rendere bello un oggetto o una persona non è la corrispondenza con certi standard, ma la sua autenticità.** In questo senso, come diceva Stendhal, la bellezza è una promessa di felicità», dice Paola Bianchini, cattedra di Estetica all'Università di Perugia e coautrice de *Il cuscino di viola* (Diabasis, €13). «Godere del bello non vuol dire dunque circondarsi di lusso o di design, bensì coltivare, cercare, difendere la verità. La propria e l'altrui».

L'ECOLOGISTA: «VALORIZZATE QUEL CHE C'È»

«Lo spreco, cioè l'incapacità di riconoscere alle cose il loro valore, è uno dei mali del nostro tempo. Riguarda il cibo, l'energia, le risorse, ma anche i



▶▶▶ IO DÒ SPAZIO AGLI ALTRI

Elena Nena Sala, copywriter
«Mi sono "tolta" dal centro della mia vita e ci ho messo le persone importanti per me. A loro dedico più tempo che posso e tutte le mie attenzioni, anche a costo di mettere in secondo piano le mie esigenze».

rapporti umani», dice Tristram Stuart, ambientalista e autore di *Sprechi* (Bruno Mondadori, €22). «Provateci: costruire la vita **a partire da quel che c'è, senza rincorrere per forza quel che manca, è una concreta ricetta di felicità**».

IL LEGALE: «VINCETE LA PAURA DEL CONFLITTO»

«Il timore dei contrasti è un grande ostacolo alla felicità. Questi non sono necessariamente l'anticamera di una rottura, possono essere risolti in modo creativo e positivo. Capirlo non è facile. Io ci sono arrivata grazie alla mia professione». A parlare così è Paola Ventura, avvocato dello studio La Scala di Milano, tra i massimi esperti italiani di *Alternative Dispute Resolution* (Adr), tecnica usata per risolvere le controversie senza farle approdare in tribunale. «Per fare Adr le parti coinvolte devono essere disposte a negoziare (ovvero trattare

Vincere la paura, pensare in proprio... La vera felicità è una conquista, ri



▶▶▶ IO MI FACCIO DEL BENE

Marianna Peluso, giornalista
«Ho imparato a ritagliarmi dagli spazi solo miei. Nella routine della vita è facile dimenticarsi di se stessi e dei propri bisogni. Da quando trovo tempo per le mie passioni e i miei interessi sono più appagata».



◀◀◀ IO HO SCOPERTO COSA HA VALORE

Paolo Minetti, consulente
«Ho compreso che le cose importanti nella vita non sono tante e ho scelto di dedicarmi a quelle poche che per me valgono davvero. Da quando ho smesso di sprecare e disperdere energie sono felice».



IO MI PONGO SEMPRE NUOVI OBIETTIVI

Max Cremonini, pubblicitario «La felicità non è l'approdo, ma il percorso. Sto bene quando inseguo i miei desideri: è proprio la tensione verso l'obiettivo ad animarmi. Non la contrasto mai, anzi, l'alimento il più possibile. Questo mi fa stare davvero bene».



IO INSEGUO IL MIO SOGNO

Giacomo Vannelli, tastierista del gruppo The Grooming

«Anche se è molto complicato, ho scelto di non abbandonare la mia vocazione: la musica. Questo mi permette di andare avanti bene e mi fa sentire in accordo con me stesso».

non considerando solo il vantaggio personale), comunicare con chiarezza e accettare la presenza di un conciliatore. Se portiamo il modello nella vita privata, le regole cambiano poco. Bisognerà desiderare una soluzione pacifica, esprimere con chiarezza le proprie richieste, lasciando da parte dietrologie e antefatti e trovare un amico che abbia gli atout di un conciliatore professionista: la capacità di ascoltare e la pazienza di non arrivare subito alle conclusioni. Queste devono essere tratte, infatti, dai "litiganti" e mai imposte dall'esterno. Appropriarsi di un metodo come questo permette di gestire con più sicurezza e serenità i contrasti inevitabili della vita».

richiede metodo, etica e sincerità.



LO SCRITTORE: IMPARATE A DIRE NO

«No» è la parola più urgente ed essenziale in questa epoca, che sembra avere dimenticato un principio fondamentale: non si può essere felici da soli. Il no che ho in mente e che bisogna riuscire a dire è quello che si oppone allo status quo, al conformismo, all'ingiustizia, un no propositivo, che ci rimette in linea con i valori autentici. Un no propositivo che è l'esatto contrario della pura negazione», dice José Saramago, scrittore e premio Nobel per la letteratura. *Il Quaderno* (Bollati Boringhieri, €15) raccoglie le riflessioni affidate al suo blog in questi ultimi mesi. Il no dinamico di cui è fautore si affianca a un sì, da dire alla bontà. Ma, anche in questo caso, Saramago fa una distinzione. «Non è alla bontà contemplativa o caritatevole che mi riferisco, ma a quella dell'impegno, attiva, che si manifesta nella vita quotidiana attraverso gesti concreti e diretti, e nella costruzione di relazioni di rispetto e solidarietà con gli esseri umani, tutti gli esseri umani, che incontriamo sul nostro cammino. Sembra un concetto fuori moda, no? Invece è la chiave del futuro».



IO TROVO IL LATO POSITIVO

Francesca Melli, brand consultant «Io applico la ricetta di Pollyanna, la protagonista del romanzo per bambine. E cioè mi sforzo di trovare qualcosa di buono in ogni giornata. Funziona, soprattutto quando sembra che non ci sia speranza. Sforzarsi di trovare una luce rasserena anche le giornate più buie».