

FELICITÀ

Conoscerla per averla.



take a
SMILE



Felicità!

Conoscerla per averla.

Puoi **regalare e condividere questa guida** a chiunque pensi possa tornare utile a patto che non ne modifichi il contenuto e citi sempre la fonte <http://www.ftstudium.it> e l'autrice Fulvia Tramontano.

CONTENUTI

INTRODUZIONE.....	05
PERCHÉ È PROVATO CHE LA FELICITÀ SI PUÒ RAGGIUNGERE.....	14
(IN)FELICITA': MA QUANTO MI COSTI?.....	24
4 MITI DA SFATARE SULLA FELICITA'.....	29
FELICITÀ, FACILE O DIFFICILE DA TROVARE?	36
CONCLUSIONE.....	43

INTRODUZIONE

Felicità ... parola antica ed eterna, questo formidabile modo di essere della mente che ti catapulta in un "sentire" speciale che vorresti trattenere per sempre, ha le sue fondamenta ben radicate in profondità nell'essere umano.

Conoscerle vuol dire essere in grado di avvicinarci ai meccanismi della felicità. Chi non vorrebbe essere felice? Sapere come riuscirci **sul serio?**

Tante proposte, tante promesse, tanti percorsi diversi ma ce ne sarà uno in grado sicuramente di farci capire cosa è la Felicità, come si raggiunge e come si stabilizza dentro di noi?

Di Felicità si sono occupati filosofi, pensatori antichi, sociologi, anche economisti, opinion leader, per cercare di afferrarla dai più diversi punti di vita ma sono soprattutto gli psicologi che per formazione e studi specifici sono in grado di conoscere come funziona davvero.

Felicità!

Ecco quindi **cosa è la Felicità:**

è uno stato della mente, ha la sua base biologica nel funzionamento del cervello e sapere cosa la attiva e cosa la uccide ci mette in grado di orientare il nostro modo di vivere, le nostre esperienze, piano piano, con il giusto allenamento mentale, per muoverci nella direzione giusta.

Oggi la Felicità, secondo le ricerche attuali delle neuroscienze, non ha più segreti, conosciamo la chimica e la biologia del nostro cervello e proprio con quella, non si scappa, dobbiamo fare i conti.

Siamo anche in grado di conoscere cosa favorisce, cosa aiuta, cosa facilita l'esperienza emotiva di felicità.

I dati scientifici sono innumerevoli ma l'impegno che ho preso è di offrirti una versione agile e semplificata di quanto la scienza conosce della Felicità per mettere tutti in condizione di padroneggiare al meglio i propri meccanismi mentali utili.

Su un tema così importante per il tuo benessere psicologico e fisico **non è il caso di improvvisare**, hai a disposizione tutte le scoperte scientifiche utili per il tuo percorso, semplificate e adattabili all'esperienza di ogni giorno.

Un buon punto di partenza è ricordarti che è il tuo cervello - sì proprio lui! - che ti fa "sentire" la felicità, arriva al ventunesimo secolo dopo 100.000 anni di evoluzione e i tuoi stati d'animo di oggi, le tue reazioni emotive, sono figli di meccanismi radicati nel funzionamento cerebrale e sarebbe una vera sciocchezza non tenerne conto.

La Felicità dei progenitori primitivi si è costruita sul bisogno istintivo di sopravvivenza e di fronte al pericolo, che al tempo doveva essere ben serio, due erano le possibili reazioni: o attacco o fuggo, come ti mostrerò più avanti.

Ti sembrerà strano ma analizzando tutti i comportamenti, in modo più sottile, anche oggi ci comportiamo così e vogliamo ad ogni costo evitare in ogni modo le esperienze dolorose, difficili. Hai già fatto caso che più le vuoi evitare e più sembrano venirti incontro?

Felicità!

Siamo abituati ad ingaggiare una continua lotta interna per rincorrere il piacere e fuggire il dolore; tutto questo però non sembra aver portato dritti alla Felicità e sai perché?

Perché **la Felicità vera, duratura, personale, profonda, va costruita piano piano**, con i propri tempi, soprattutto sapendo come farlo, ma certo è che risulta da un processo costruttivo.

Avrai già sperimentato direttamente quanto però sia difficile "trattenere" i momenti felici del tuo stato d'animo, quegli stati leggeri in cui ogni cosa ti appare facile e possibile: hai appena incontrato i primi ostacoli alla felicità, per percepirla a volte, per mantenerla poi, per rinnovarla, per ricrearla.

Ma la possiamo "creare"? Molte volte sembra proprio che "non dipenda da noi". SEI PROPRIO SICURO ???

Intanto facciamo chiarezza su un punto basilare: **quello stato che Non Dipende Da Noi e ci fa stare bene è l'Euforia, non la Felicità**. Qual è la differenza?

Chiamiamo Euforia quello stato emotivo che è legato ad accadimenti esterni, belle notizie, sorprese, novità, fine di uno stato pericoloso o minaccioso, qualcosa che TI CAPITA e quando è positivo ti afferra e ti getta nel paradiso emotivo.

Un esempio per tutti è lo stato di innamoramento. Ricorda che è casuale, non puoi farci niente per attivarlo, anche se lo desideri con tutte le tue forze.

Chiamiamo Felicità invece quello stato emotivo importante, vicino alla Gioia, che noi produciamo piano piano in noi stessi ed è enormemente più vicino, più possibile e più facile da generare e da mantenere, perché è basato proprio sulle tue reazioni interne a quello che ti capita.

Inoltre è molto interessante sapere che la Felicità, così correttamente intesa, può diventare uno **stato stabile della mente.**

E gli ostacoli? Tutti quei ben noti stati d'animo, umor nero, chiusure emotive che abbiamo sperimentato tutti e sembrano non voler andarsene più?

Felicità!

La bella notizia è che possiamo rimuoverli, possiamo non farli durare a lungo, progressivamente sempre meno, fino a non vederli comparire più. Può sembrare difficile ma non lo è, puoi credermi.

Ti voglio parlare di un importante risultato di ricerca: si è riscontrato - in condizioni sperimentali determinate - che le aree del cervello attive nella depressione si possono addirittura disattivare del tutto (come se fossero "spente") ed in modo stabile; certo questi sono risultati esemplari a cui si arriva con anni di preciso allenamento, di training mentale disciplinato, ma è un dato scientifico dai più recenti sviluppi delle neuroscienze che ci fa luce, come un faro confortante, nel mare delle nostre quotidiane esperienze di vita, mentre cerchiamo tutti di essere felici.

Ma tu sai com'è riuscito l'uomo primitivo a trasformarsi *nell'Homo sapiens sapiens*?

È arrivato ai giorni nostri grazie al meccanismo innato di sopravvivenza attacco/fuga ed è questo meccanismo che è il più allenato e quindi si attiva in automatico.

Se mi trovo in un'esperienza spiacevole (dolorosa, pericolosa, minacciosa) la mia scelta è tra due possibilità: attacco o fuggo? E dopo migliaia e migliaia di anni è ancora così, per evitare le esperienze difficili.

Oggi il nostro modo (psicologico) di "attaccare" o di "fuggire" è distante anni luce dal meccanismo progenitore ma le aree del cervello implicate sono le medesime di allora. Pensa quanto è allenato questo meccanismo!

Certo che ai nostri progenitori garantiva la sopravvivenza – e noi ne siamo la prova – ma pensi che li rendesse felici? Certo che no perché da allora i cambiamenti sono stati assoluti e totali e le esperienze che oggi ci danno felicità erano inesistenti al tempo in cui si trattava di portare sana e salva la pelle a casa (nella caverna-casa!)

Il cervello di allora non cercava come oggi esperienze sportive, musicali, sublimi, artistiche, spirituali, intellettuali, sentimentali, estetiche, relazionali ecc. ma in millenni successivi ha specializzato altre aree e la felicità che vogliamo oggi, non è quella di riuscire a uccidere un mammoth o una tigre dai denti a sciabola, vero?

Felicità!

Ciò che oggi desideriamo ed è più necessario che mai, in tempi di incertezze e instabilità collettive, è padroneggiare al meglio possibile i nostri personali meccanismi mentali e procedere verso la nostra Felicità che da sempre la vita stessa ci promette.

Ma come fare, in pratica?

Si tratta di sviluppare un'attitudine ed io sono fiero di proporti un programma efficace, per punti successivi, che ho denominato HAPPINESS ATTITUDE che ci porta dritti dritti verso la nostra felicità. Differente da qualsiasi altra "proposta di felicità" tu possa aver sentito, per precisi motivi.

Ciò che si può ottenere è di incrementare la qualità del nostro sistema di vita perché con questo metodo conquisti una felicità personale, costruita da te stesso sui tuoi personali bisogni; una volta conquistata la felicità interna è inevitabile la ricaduta sugli aspetti esteriori, sulle varie cose pratiche della tua vita.

Questo vuol dire che riuscirai a **prendere/riprendere la tua vita nelle tue mani.**

Conosci qualcosa di più importante che realizzare la tua vita e viverla nel pieno di ciò che può dare sia a te che agli altri?

Rifletti, spesso siamo in grado di investire circa 15 anni della vita o più per la nostra istruzione, molti soldi per estetica e salute per il nostro corpo, tutte ottime cose ma quanto invece trascuriamo di investire per la parte più importante di un essere umano, cioè per conoscere meglio cosa accade dentro la nostra testa?

Voglio dirti da dove viene la parola FELICITA' : viene da *felice* che rinvia a significati di "fertile" e "nutriente", con la stessa radice di *fecundus* (fecondo) quindi qualcosa che dà frutti, un inizio, non un punto di arrivo.

Una volta raggiunta in questa forma che ti propongo, vedrai quante sorprese per la tua intera vita ti riserverà la Happiness Attitude.

Felicità!

- I -

PERCHE' E' PROVATO CHE LA FELICITA' SI PUO' RAGGIUNGERE

La FELICITA' fin da tempi antichissimi è al centro della ricerca umana, tutti la cercano e la desiderano, hai mai sentito che qualcuno si alzi al mattino pensando "spero di soffrire tutto il giorno?"

Da anni la felicità è al centro di numerosi studi scientifici, da scienze diverse, per comprenderne i meccanismi e non lasciarla al caso.

Gli scienziati non ne danno una definizione univoca ma si configura un'idea di benessere profondo, piacere, serenità e soprattutto percezione intensa di questo stato paradisiaco.

La ricerca della felicità è scritta nei nostri geni e assolutamente tutti la desideriamo con la stessa intensità.

Nonostante la cerchiamo e la desideriamo molti potrebbero dire tuttavia di non sapere proprio come afferrarla, come trovarla.. invece, la felicità si può raggiungere, come ti mostrerò andando avanti nella lettura.

Perché allora più la desideriamo e più sembra che la Felicità ci volti le spalle, più vogliamo evitare la sofferenza e più sembra che questa ci corra incontro?

Insomma perché è così difficile essere felici?

Per capire partiamo dallo stato attuale delle conoscenze: felicità è uno stato mentale che si forma nel cervello.

Voglio darti alcune brevi indicazioni semplificate per capire quanto le cose che ti indicherò sono frutto di attuali studi scientifici e per questo valide: gli Istituti di neuroscienze che si sono occupati di questo argomento concordano sul punto che **il cervello funziona per apprendimenti e disapprendimenti** e la sua plasticità lo rende in grado di assimilare nuove abitudini salutari destrutturando vecchie abitudini nocive.

Il meccanismo è semplicissimo ma bisogna sapere come fare, perché creare abitudini e disattivarne altre è un processo tutt'altro che intuitivo!

Felicità!

Possiamo senza dubbio attivare questi processi, allenarci ad essi, lavorare sulle nostre emozioni e i nostri pensieri, ma se non sappiamo farlo diventa difficile; **siamo figli di progenitori millenari che si allenavano giorno dopo giorno alla sopravvivenza, non alla felicità**, ed è per questo che la vita è potuta arrivare fino a noi, attraverso 100.000 anni.

Ma andiamo con ordine e consideriamo intanto lo stato attuale delle scienze cognitive intorno al tema della felicità.

Che ci dice la Scienza?

Le Università dei Paesi sviluppati concordano e confermano quanto la saggezza orientale conosce da molti secoli: la felicità è un'abilità che possiamo imparare.

Tutti noi – nessuno escluso - possiamo imparare a sviluppare la nostra naturale attitudine ad essere felici!

Allo stato attuale degli studi accademici sappiamo che la nostra capacità di essere felici proviene dalla genetica per il 50%, dalle attività che svolgiamo quotidianamente e dalle scelte consapevoli che noi facciamo, nonché dalle relazioni che viviamo per il 40%, e solo per 10% la felicità dipende dal reddito e dal nostro ambiente e tenore di vita.

Un altro traguardo delle neuroscienze è stato quello di identificare con esattezza quali aree del cervello si attivano mentre facciamo qualcosa e sperimentiamo uno stato emotivo, per cui oggi si è in grado di affermare che comportamenti di generosità spontanea, il dare ed offrire liberamente attivano le aree cerebrali associate al piacere, alla connessione sociale e alla fiducia.

Le endorfine, le nostre molecole naturali della felicità, vengono rilasciate dal cervello in quantità variabili secondo il tipo di attività in cui il cervello è impegnato, tra queste attività il comportamento altruistico e generoso, accompagnato dalla consapevolezza di contribuire alla felicità altrui è ai primi posti per generare biologicamente felicità.

Molti studi ricercano gli aspetti anatomo-chimico-biologici che associamo alla felicità.

Tecniche di risonanza magnetica funzionale permettono di visualizzare e identificare le aree cerebrali implicate direttamente nell'emozione di felicità e studi sui neurotrasmettitori principali implicati nel vissuto emotivo rappresentato sul corpo e nel cervello hanno portato a definire con precisione ed esattezza le componenti biologiche della felicità, con intuibili ripercussioni importantissime sulla ricerca farmacologica e la medicina.

Felicità!

Non trascuriamo infatti che sono attivi e in corso parallelamente altri studi che quantificano come **le persone più felici sviluppano minori malattie** e un sistema immunitario più solido quindi è l'intera ricerca medica interessata agli sviluppi di questi studi delle neuroscienze.

Quella che noi chiamiamo Felicità è quindi uno stato della mente che comporta precise configurazioni neuroendocrine, variazioni biochimiche nel nostro cervello e addirittura, visibile alla PET (tomografia ad emissione di positroni), temporanee variazioni di densità di alcune aree cerebrali.

In particolare per chi si dedica con continuità e costanza alla pratica meditativa si è riscontrato nei gruppi sperimentali che dopo otto settimane aumenta la densità di materia grigia dell'ippocampo, struttura profonda implicata nei processi di apprendimento e di memoria ed in aree associate alla consapevolezza di sé e all'introspezione.

Da Harvard la School of Public Health ha pubblicato il risultato di comparazione di 200 studi di ricerca indipendenti sul benessere psicologico e la sua incidenza sulla salute cardiovascolare, da cui emerge che il rischio di attacco cardiaco è riducibile fino al 50% in presenza di aumentato ottimismo ed emozione positiva.

I sentimenti associati ad una rete di relazioni interpersonali significativa corrispondono ad una condizione bio chimica dell'organismo che aumenta la nostra resistenza alle infezioni e rinforzando le varie strutture del corpo aiuta a contrastare il declino mentale della vecchiaia.

Per contro è dimostrato che l'assenza di stretti legami personali ci pone a maggior rischio di salute e naturalmente di infelicità.

La stessa ricerca misura statisticamente che il benessere prodotto da un contatto stretto aumenta la probabilità di essere felice per il 15 %. La felicità di un contatto di 2° grado (coniuge, ad esempio, di un amico) aumenta del 10 % e la felicità di un contatto di 3 ° grado (ad esempio amico di un amico di un amico) del 6 %.

Non parliamo però di ottimismo, una parola che in italiano evoca una visuale a volte un po' forzatamente positiva in tutte le circostanze, e pertanto spesso non è intrinsecamente radicata nella personalità quanto è invece una forzatura insincera, quasi una "moda".

Ti propongo – e ti insegnerò come si fa - di coltivare invece una tranquilla attitudine interiore a sentimenti salutari e benefici i quali, come è dimostrato, sviluppano fiducia.

Felicità!

La fiducia è quella caratteristica di pensiero che permette di proseguire nei nostri cammini di vita, quali che siano quelli che abbiamo scelto; è alla base del concetto di "resilienza" la capacità di ripresa e di continuare a procedere anche a fronte di condizioni davvero avverse, mantenendo la forza d'animo che occorre a sostenerci.

Costruire una visuale così permette di non perdere di vista i propri obiettivi, mantenendo la rotta giusta e perfezionando i mezzi con cui andare incontro ad essi. E senza dimenticare che già il viaggio dell'andare incontro agli obiettivi che ci siamo prefissati è un piccolo passo di felicità. "*Vai con fiducia nella direzione dei tuoi sogni. Vivi la vita che hai immaginato.*" - Così ci suggerisce anche Henry David Thoreau , poeta e filosofo americano.

Fin qui abbiamo raccolto dati statistici e risultati di ricerche internazionali, dalle più classiche alle più recenti, che hanno cercato le radici biologiche della felicità umana, lo zoccolo duro della biologia che sta dietro alle nostre emozioni di benessere, che sostiene e permette l'accadimento psichico che chiamiamo felicità.

Perché la felicità, in quanto è lo stato d'animo migliore che conosciamo, si vorrebbe in qualche modo fissare nelle sue regole, se ne ha, e poterla quindi replicare fino addirittura poterla evocare all'occorrenza.

Comprendere cosa ne ostacola l'insorgere e cosa la deteriora sarebbe una gran bella vittoria.

La bella notizia è che è possibile. Ti mostro subito come.

E' stato dimostrato che se viviamo 3 emozioni positive e solo 1 negativa e questo rapporto virtuoso di 3 a 1 si mantiene discretamente stabile, fino a diventare un nostro *modus vivendi* ci troviamo ad un punto di non ritorno oltre il quale in modo naturale siamo più resistenti alle avversità e meglio in grado di realizzare le cose, cioè avresti disponibili le migliori risorse umane, creatività, motivazione, energia.

Un bel successo, vero? E come è potuto accadere? Accade perché il cervello memorizza le cose che accadono più spesso, semplicissimo.

Come i primi passi da bambini che poi diventano una camminata e poi una corsa. Diventa una reazione abituale il percorso neuronale che chiamiamo "virtuoso" **se lo alleniamo.**

Felicità!

Ricerche condotte nel 2012 in collaborazione con il Dipartimento di Neuroscienze e Tecnologie Biomediche (DNTB) dell'Università di Milano Bicocca tuttavia ci inducono cautela dal trarre facili conclusioni scientificamente sostenibili perché se da un lato è certo che lo stato di felicità comporta l'attivazione di aree cerebrali siamo lontani dal poter elencare quali aree con precisione perché la complessità del cervello è tale che ogni area è interrelata alle altre e lo stesso vale per quanto riguarda i neurotrasmettitori, sostanze ormonali essenziali della trasmissione nervosa che interagiscono tra loro con sofisticati meccanismi biochimici; si può affermare che la nostra felicità è legata a più di una molecola e più centri nervosi contemporaneamente.

Ecco perché il programma che ti propongo è articolato su più livelli intrecciati.

A conclusione di questa carrellata delle numerose risposte scientifiche che la ricerca pone a disposizione degli studiosi oggi siamo in grado di invertire proficuamente una vecchia credenza per cui il successo possa portare la felicità; sarebbe vero invece l'esatto contrario, cioè lo stato di felicità conduce al successo!

Che possiamo farne, noi comuni mortali, di tutto quanto la scienza, la ricerca, gli studi ci informano circa la felicità per ottenere di essere più felici ? per avere modi validi ed efficaci, modi per raggiungere una felicità possibile ?

Come psicologa confermo che conoscere le basi scientifiche che stanno dietro ai processi della nostra mente è il primo passo fondamentale per non produrre sciocchezze.

Occorre poi un'opera di conversione di tanti dati, terminologie complesse, elementi interrelati, conoscenze scientifiche, in un paradigma operativo da mettere in atto per "produrre" comportamenti e stati emotivi conseguenti.

Ed è esattamente ciò che ho fatto per te elaborando questo programma di COSTRUZIONE DELLA FELICITA'!

Felicità!

- II -

(IN)FELICITA': MA QUANTO MI COSTI ?

Costa di più essere felici o essere infelici? In entrambi i casi costa e il prezzo è misurabile.

Può sembrare una domanda oziosa ma ci sono fior di studi a livello nazionale ormai diffusi in tutti i paesi occidentali che indagano sui comportamenti e le spese di chi non è felice, o peggio è infelice o peggio ancora a causa di questo è ammalato nella salute fisica e/o psicologica.

E' capitato anche a te di fare acquisti non necessari, spendendo forse con poco criterio, solo per ottenere di sentirti un po' più felice?

E' provato che la persona insoddisfatta, per non dire infelice, spende molto, anche più di quanto si possa permettere, per cercare di alleviare la propria condizione, sia con costi diretti di cure specialistiche che costi indiretti con cui cerca di migliorare il proprio stato emotivo acquistando prodotti e servizi alternativi nel campo dell'estetica, dello sport, dei beni di lusso quando se lo può permettere, del divertimento, della tecnologia, dell'enogastronomia, fino allo shopping compulsivo che abbraccia i vari campi disponibili sul mercato.

All'ultimo Convegno *'La salute di tutti, nessuno escluso'*, promosso a Roma dall'[Istituto Nazionale per la promozione della salute delle popolazioni e per il contrasto delle Malattie della Povertà](#) alla fine dello scorso anno è emerso che le persone a rischio povertà o esclusione sociale in Italia hanno raggiunto il 28,4% della popolazione, e non è affatto poco, è più di un quarto!

L'Inmp, istituto pubblico del Ministero della Salute, garantisce assistenza con l'ambulatorio medico polispecialistico e psicologico e dal 2008 ad oggi sono state erogate circa 250.000 prestazioni ambulatoriali, la quota di stranieri è passata dal 92% al 60%, gli italiani sono passati dall'8% al 40%. C'è di che riflettere, vero? Nel complesso "i soggetti che si rivolgono all'Inmp presentano prevalentemente patologie cutanee e respiratorie, anche se negli ultimi anni sono aumentate le richieste di supporto psicologico, naturale conseguenza della crisi economica e della perdita del lavoro". Altro che felicità!

Condizioni di svantaggio sociale dipendono da fenomeni che investono la società (in)civile sotto gli occhi di tutti, politiche poco lungimiranti, interessi di parte, valori collettivi in triste declino; possiamo fare qualcosa? Io credo che ognuno, nel suo piccolo delle umane possibilità personali possa migliorare l'aiuto che riesce a portare a se stesso. **Come ?**

Felicità!

Innanzitutto migliorando le proprie capacità di intervenire almeno su Se stesso, di migliorare le proprie reazioni e così fronteggiare al meglio possibile le avversità.

E con *migliorare* intendo migliorare anche la propria capacità di resilienza, la propria creatività, il proprio coraggio, la propria inventiva, il proprio "stile mentale" da usare proprio nei casi così critici. **Sono queste le risorse che ci servono.**

In fondo, se ci pensate, siamo bravi tutti a funzionare bene quando le cose vanno per il verso giusto, non è vero?

Aggiungo qualche dato interessante emerso dal Convegno citato: le condizioni di svantaggio sociale portano le persone ad **ammalarsi di più** e a generare cronicità, o allungando i tempi di cura e guarigione, a diventare meno autosufficienti, in termini generali, ad essere meno soddisfatti della propria salute percepita e, statisticamente, a morire prima.

Si prevede che le malattie e incidenti che portano a mortalità si potrebbero ridurre fino al 25% tra gli uomini.

E' intuitivo che intervenire sui meccanismi sociali generali che producono queste ineguaglianze tra persone che stanno bene e persone in difficoltà è preciso compito dello Stato sociale ma sottolineo ancora che, in assenza irresponsabile di questi organismi diventa più che mai vitale sapersi proteggere da soli.

E come ci possiamo proteggere? Per esempio diventando creature forti sia dal punto di vista del sistema immunitario che delle relazioni con gli altri, per non soffrire di malattie e di emarginazione e su questo la psicologia ha molto da dare: programmi, tecniche, strategie che non inventano nulla, non improvvisano ma si fondano sul funzionamento del nostro cervello e per questo sono assolutamente efficaci.

Si calcola statisticamente, sempre da quanto emerso dal Convegno di cui sopra, che se un giorno si arrivasse ad eliminare i meccanismi perversi che generano disuguaglianze di questo tipo, la riduzione di mortalità tra i giovani adulti si ridurrebbe del 50%!!

Altri dati ma solo per capire, questa volta da una ricerca a firma Fondazione Zancan, pubblicata in questi giorni, le famiglie con un reddito diminuito dal 2011 al 2013 sono aumentate dal 15 al 20,2%.

Felicità!

La situazione peggiora nei paesi italiani più poveri. Le famiglie che si sono ritrovate dentro la povertà sono oggi triplicate dal 2007 e sono il 12%. Molto inquietante.

Possibilità a buon mercato ci sono? Sicuramente smetterla di affidarci ai Governi perché se, a onor del vero, ci sono impegni e sforzi per contenere questa ondata di povertà e tutti gli Stati europei stanno lavorando in commissioni specifiche i risultati in Italia sono il fanalino di coda.

Un ultimo dato che ci dice molto su questo, molto più dei freddi numeri che riferisce: il nostro Fondo per le Politiche della Famiglia dal 2009 ad oggi è passato da 186 milioni e mezzo a 21 milioni.

E la nostra Felicità? non perdiamo di vista che la Felicità esterna è direttamente influenzata dal nostro grado di felicità interna e allora potremmo impegnarci seriamente per implementare le nostre abilità, altrimenti ci resta ancora da rispondere alla domanda che ponevo all'inizio: quanto ci costa in realtà non investire (poco!) nella nostra Felicità??

N.B. La felicità non è un lusso, è un diritto.

- III -

4 MITI DA SFATARE SULLA FELICITA'

Dopo esserci chiariti le idee con le informazioni dalle neuroscienze voglio ora guidarti un po' più sul pratico, in tema di Felicità, partendo dal fatto che il bisogno di Felicità è universale, tutti la cerchiamo ma non tutti ci riescono pienamente.

Tra sedicenti guru della felicità, facili ricettine a buon mercato, consigli di far questo e quest'altro, pensare così, fare colà; che tristezza a me viene da dire, altro che felicità!

Se fosse così semplice, facile, a portata di mano, *essere felici*, se bastasse girare un interruttore dentro la nostra mente quando è triste o preoccupata, non credi che il mondo sarebbe meno affranto? Quale il motivo di tanta sciagura tra i popoli, se è facile essere felici?

Una possibile spiegazione iniziale che io mi sono data è che le cose sono di gran lunga più ampie di quanto si voglia credere, più complesse di quanto ci piacerebbe; ci piacerebbe molto che fosse facile e semplice la felicità e i modi per conquistarla ma non è affatto così e senza dubbio ci conviene, ad ognuno di noi, averlo ben chiaro.

Felicità!

Così potrà, ognuno di noi, sapere senza ombra di dubbio quali siano e come vadano affrontate e infine superate le difficoltà che si frappongono tra sé e la felicità. Guardiamoci sempre da facili semplificazioni su argomenti così impegnativi.

Si sono creati quattro miti intorno all'idea di felicità ed è bene saperlo e smontarli, così da non crearci illusioni e andare invece dritti alla meta. Naturalmente la nostra vera meta è la nostra vera Felicità!

I miti veri sono una splendida cosa, un ponte verso un mondo di immagini arcaiche e di storie leggendarie, di eroi e di Dei (a proposito non ti sarà sfuggito che neanche nell'Olimpo, dove c'era di tutto, c'è un dio della Felicità) ma intorno alla felicità non si sono creati Miti nel senso letterale della parola, piuttosto delle **credenze**, che sono:

- 1) **la felicità è la nostra condizione naturale.**
NON E' VERO! Le statistiche ci dicono che ben 1 persona su 2 in vita sua ha pensato almeno una volta al suicidio; sicuramente non è allegro ma è quanto accade e ci spiega quindi che non è innato essere felici e probabilmente dobbiamo imparare la strada da percorrere ...

- 2) **devi essere felice** se no sei tu che hai qualcosa che non va. *NON E' VERO!* Quante volte si cela il proprio stato d'animo tutt'altro che felice, quasi fosse un difetto! In realtà una mente sana è in grado di sperimentare tutta la gamma degli stati d'animo e i normali processi di pensiero portano a provare stati a volte anche penosi.

- 3) **Per essere felice devi eliminare i pensieri negativi.** *NON E' VERO!* Invece – se non si è pronti a vivere tutta l'intera gamma delle proprie emozioni non si potrà avere una vita migliore, completa. La negatività dovrà seguire un processo di "smaltimento" con la consapevolezza e non con la soppressione.

- 4) **Devi controllare i tuoi pensieri.** *NON E' POSSIBILE!* In realtà conoscere i processi del pensiero e il loro funzionamento ci fa affermare che **non abbiamo tutto questo potere di controllo sui pensieri**, o meglio che non si tratta di controllo ma di un differente approccio. Qualche pensiero orientato alla positività non può farci che bene, ma non ha il potere di cambiare un funzionamento cerebrale che è frutto di milioni di anni di evoluzione.

Felicità!

Facciamo subito **un piccolo esercizio pratico** che ce lo dimostra:

“attenzione, mentre stai leggendo cerca di non pensare al gusto del limone, a quanto è aspro, né a quanto sia acidulo, fresco, alla sua buccia gialla e ai suoi spicchi” ... visto? Non si può “non pensare” e dunque “controllare” il pensiero.

E' solo un velocissimo esempio ma il cervello ha le sue regole di funzionamento e non si scappa.

E allora che si fa, se non si scappa? E non è che poi scappa la felicità, da qualche parte introvabile? No, la troviamo, promesso. Segui il mio ragionamento ...

Il cervello è un organo nobile, i neuroni, le sue cellule costituenti, sono le uniche cellule del corpo umano definite “nobili” in anatomia e dunque io direi di rapportarci ad esso come faremmo verso ciò che è nobile, senza ingannarlo, senza scorciatoie, con grande rispetto e ammirazione; assecondiamo le sue necessità, impariamo a conoscerlo nei suoi desideri e nelle sue paure; ricordiamoci che può darci la Felicità.

E come farà? Avevo premesso che è un cammino non facile o meglio non automatico ma non è impossibile e anzi è molto piacevole da percorrere, piacevole come un bel gioco senza perdenti, un gioco in cui si arriva piano piano al successo ...

E come farà dunque il nostro nobile cervello a darci la Felicità? Perché a questo punto dovrebbe essere chiaro che la Felicità è un Prodotto Interno (anche se non Lordo 😊) che parte dal cervello, dalla nostra mente , che è in grado di costruire questo meraviglioso stato d'animo.

Dobbiamo però sapere come fare a mettere in grado il cervello di procedere alla propria personale Costruzione della Felicità!!!

Poiché sono una studiosa della psiche, della personalità, degli stati mentali sulla base della scienza che ci informa con precisione sul funzionamento del nostro organo pensante, ci racconta l'anatomia, la fisiologia, la patologia, ho curiosato in rete scoprendo quante banalità e inesattezze fuorvianti circolano sul tema della felicità e come ottenerla.

Felicità!

Quante persone leggono e poi postano il proprio commento con toni dolenti di non riuscire affatto a mettere in pratica quanto si legge; è presto spiegato: **i consigli offerti in molti casi non tengono conto della complessità che ti dicevo all'inizio e tentano scorciatoie che subito si scontrano con i modi della mente di funzionare.**

Per esempio, se sei preoccupato per una cosa seria della vita tua o di qualcuno a cui tieni, è del tutto inutile dire alla mente che "non fa niente" – "siamo grati di esistere" – credimi!

E' indubbio che la gratitudine sia una altissima qualità dell'animo umano e provarla genera uno stato di condivisione e di vicinanza con l'altro difficilmente descrivibile.

Quando proviamo gratitudine la ricerca delle neuroscienze ha da tempo dimostrato che si attivano aree del cervello affini a quelle delle emozioni più gioiose.

Il punto è però: se non siamo capaci, allenati, abituati ad essere grati, secondo te basta dirci che dovremmo esserlo?

La complessità in cui viviamo non deve spaventarci e non dobbiamo evitarla credendo illusoriamente in una realtà semplificata che non esiste ma in tutta serenità invece avviarci ad esplorare questa magnifica realtà complessa in cui abitiamo, la nostra persona, la nostra mente e il nostro corpo in un unico organismo. E questo organismo lo prendiamo per mano, molto dolcemente, e lo accompagniamo alla sua felicità.

Ti ricordo che la felicità non è un lusso ed hai pieno diritto di sapere come arrivarci, alleato alla tua splendida Mente. Se sappiamo come farlo ovviamente.

Se però sei abituato ad ottenere piccoli facili ricettine di felicità farò una sola eccezione, chiedendoti di fare un piccolo esercizio ogni sera, quando sei nel tuo letto tranquillo, **prima di addormentarti: riporta alla mente solo tre cose belle della tua giornata appena conclusa.**

Non è un esercizio di gratitudine, non ringraziare, ma solo **cominciamo ad allenarci a cercare bellezza soltanto questo**; va bene anche se hai visto una piccola formica trasportare il suo chicco o se la tua colazione è stata particolarmente piacevole.

Felicità!

- IV -

FELICITÀ, FACILE O DIFFICILE DA TROVARE?

Si parla tanto di Felicità in questi tempi, hai notato?

Già nel 306 a.C. Epicuro scriveva a Meneceo la sua famosa "*lettera sulla Felicità*" che è tra i più antichi documenti che abbiamo sul tema. In quei tempi la Felicità era appannaggio esclusivo dei filosofi, coloro che potevano permettersi di pensare astratti pensieri ed argomentare su temi esistenziali.

Tempi lontani nemmeno confrontabili con i nostri e questo solo volendoci riferire alle tradizioni sapienziali occidentali perché nell'Oriente del mondo già secoli prima ancora di Epicuro si cercava di comprendere la strada verso la Felicità.

Solo i filosofi, i saggi, i pensatori azzardavano qualche ipotesi nemmeno troppo definitiva, invece oggi noi, senza avere alcuna conoscenza specifica, diciamo facilmente la nostra, esperti last minute per raggiungere la Felicità.

Lascia quantomeno da riflettere questa inversione di tendenza, ti pare? **Un tempo si cercava, si studiava, si pensava e faticosamente si arrivava ad un sistema di convinzioni**, su un argomento così importante.

Oggi invece un pensiero che ci attraversa è immediatamente pasto caldo per affamati di soluzioni e scorciatoie facili.

Prendiamo per esempio il concetto di gratitudine, di cui ho già accennato. E' un concetto molto importante. Hai sentito che ineffabile sensazione di colma quando siamo realmente grati per qualcosa?

Non si può nemmeno descrivere che cosa sia con parole precise, è però qualcosa che ci fa sentire "intimi" con l'altro, si annullano le distanze e si sperimenta un senso di unione e di rassicurante legame di affetti con la persona o con il Creato, secondo verso chi si sta riversando la nostra gratitudine, come un fiume.

Ma ti sembra possibile insegnare la gratitudine, obbligarsi a provarla, indursi a provarla in modo forzato?

La gratitudine è un'esperienza a cui si giunge senza sapere come accade, dopo tempi dedicati a capire cosa ci accade, ad ascoltare i propri sentimenti, a riflettere sulla relazione tra noi e gli altri e poi tra noi e il mondo o l'universo.

Fa parte dell'evoluzione mentale di una persona e anche se è un'esperienza fantastica e conduce alla felicità non si può proprio iniziare da lì e inserire in un insieme di consigli o regolette "sì grato".

Felicità!

Chiunque sia già in grado di provare gratitudine lo sa fare da solo, ti pare? E se non è in grado di provare gratitudine pensi che risolva qualcosa dirgli di farlo?

Ti raccontavo nel capitolo precedente quanto in realtà le cose siano più articolate di quanto si voglia credere, in tema di Felicità e accennando alla gratitudine ho solo fatto un esempio tra i tanti possibili.

In molti seminari mi è capitato di sentire e vedere persone che si abbracciano con vigore, ripetono la parolina "grazie" tante volte, quasi un mantra ... ma il cammino verso la Felicità non è fatto di queste esagerazioni emotive quanto invece di un lucidissimo processo dei pensieri che devono essere a poco a poco presi per mano e guidati in un'area dell'esperienza più ricca e luminosa.

E' proprio questo che vorrei fare per te: accompagnarti piano piano, attraverso domande, pensieri, riflessioni, esercizi, rilassamenti, a creare il tuo piano personalizzato di felicità e ... la gratitudine ti verrà incontro senza sforzo.

Ma dicevamo della filosofia che attraverso i secoli ha avuto a buon diritto l'ultima parola sulla Felicità.

Dall'ultimo secolo arriva nel mondo del pensiero la Psicoanalisi, con Sigmund Freud, e si approfondiscono ora i concetti, i meccanismi, le basi biologiche e mentali degli stati emotivi: la felicità comincia ad essere recuperata dall'area medica, non ancora come metà da raggiungere ma almeno come stato del quale evitare il suo contrario, l'infelicità, che si trasforma nel temibile male oscuro del XX secolo: la depressione e le sue varie declinazioni.

È degli anni '50 la scoperta scientifica in ambito farmacologico che ci regala gli psicofarmaci che tanti drammi psichici hanno alleviato e hanno creato molecole di sintesi per restituirci serotonina, reclamizzata come "la pillola della Felicità".

Ricerche, studi, biochimica, comportamento, emozioni, ogni area ha messo la felicità al centro dell'interesse scientifico e ad oggi molte cose si conoscono e si possono utilizzare proficuamente: come è fatta la mente, come funziona il cervello, come si innescano le emozioni, come si stabilizza uno stato d'animo, come si provoca e molto altro.

Sono riuscita a darti un'idea seria di quanto sia complesso e articolato e meraviglioso il meccanismo che innesca la felicità? Pensa che lo porti dentro di te! probabilmente è ora di attivarlo ...

Felicità!

E' ora di programmare il proprio percorso di felicità, di impegnarsi nel costruirla con pazienza e determinazione, di essere finalmente felici nel senso più pieno di questa parola; tutto ciò è sul serio possibile a patto che si sappia cosa fare e come farlo.

Intanto si tratta di uno stato d'animo che corrisponde ad una esperienza emotiva che si instaura quando l'organismo, mente e corpo, raggiunge il proprio stato psicologico migliore; per arrivare a questo occorre allenarsi ad una serie di pensieri e sensazioni.

Ti faccio vedere subito di che si tratta con qualche **breve esercizio da sperimentare subito**, frutto delle conoscenze della psicologia cognitivo comportamentale:

E' fondamentale il respiro... respira a fondo, lentamente e profondamente per cinque respiri, tranquilli, lenti e profondi, in piena consapevolezza, cioè tieni tutta la tua attenzione sul respiro che stai compiendo, senti bene l'aria naturale che entra e poi esce. Cinque volte.

Se hai respirato in consapevolezza dovresti già sentire un lieve senso di tranquillità che si impossessa di te. Se non lo senti continua a respirare, lentamente ma con piena consapevolezza.

Chiudere gli occhi dolcemente può aiutarti a “chiudere fuori da te” elementi estranei che disturbano la tua concentrazione sul tuo prezioso respiro naturale. Non ci deve essere nessuna forzatura o alterazione, solo ascoltare il ritmo naturale del tuo respiro.

Questo esercizio – base serve per “entrare” nel tuo presente e non c’è niente di più presente del tuo respiro di questo momento. Entrare nel tuo presente è la prima capacità che devi sviluppare.

Come è andata? Queste piccolissime prove di consapevolezza sono relative alla capacità di attenzione e *alla coscienza di essere attenti* – che si chiama consapevolezza.

La coscienza è come uno specchio che permette a tutte le cose di essere viste, cose belle e cose brutte ma lo specchio rimane neutro.

Il **secondo esercizio** che ti propongo è da fare non prima di domani. Per oggi non ti resta che rievocare come sempre, prima di addormentarti, le tre cose belle che ti sono capitate nella giornata

Felicità!

Esercizio per il giorno seguente:

trova una posizione comoda seduta, tranquillità, occhi chiusi, e fai cinque respiri pieni di serenità, molto lenti e ben profondi; assapora l'aria così preziosa per la tua vita che entra in te e poi esce per purificare l'apparato respiratorio e con esso il corpo tutto e la mente che lo abita. Concentriamo questa volta l'attenzione sul torace e l'addome che accolgono l'aria.

Ora gli altri cinque respiri successivi li facciamo ad occhi ben aperti e allarghiamo il campo di attenzione a ciò che vediamo attorno a noi e ai suoni o rumori che eventualmente sentiamo intorno a noi. Ascolta come se tu fossi uno specchio, a cui nulla sfugge e rimane neutro.

Stai imparando a conoscere la funzione della consapevolezza e ad allenarla. Non hai idea di quanto sia importante saperne disporre ...

E prima di andare a dormire non dimenticare di richiamare alle mente tre cose belle accadute oggi ...

- V -

CONCLUSIONE

Sulla Felicità abbiamo detto tante cose in queste pagine, ora siamo un po' più competenti e ne sappiamo un pochino di più su quanto sia un fatto soprattutto mentale, su quanto possiamo noi stessi coltivare la nostra *Happiness Attitude* cioè la nostra personalissima attitudine a sperimentare Felicità.

Tutti la abbiamo ma se non ne prendiamo consapevolezza e poi piena confidenza è come non averla.

Non interamente ma solo per il 50% della nostra fetta di felicità su questa terra i motivi sono genetici, e per il 40% dipende invece proprio da noi stessi e infine per il 10% dagli eventi accidentali.

Ora ti è chiaro che **si tratta di attivare un meccanismo dentro di te e poi di non dimenticartene mai** ma anzi intenzionalmente allenarti ad esso, allenare la tua mente in una routine (piacevole!) di consapevolezza mentale che ti porta dritto incontro alla tua Felicità.

Felicità!

Le scoperte più recenti delle neuroscienze ci confermano che i neuroni così attivati sono gli stessi degli stati meditativi e degli stati di piacere, dobbiamo solo imparare a farlo e non è difficile, animati dal desiderio di individuare con chiarezza cosa ci rende davvero felici, sapendo di dover percorrere un preciso cammino, passo dopo passo, generando in noi stessi un circolo virtuoso di *mindfulness*, di mente spaziosa, aperta, e consapevole.

La nostra vita si arricchisce in questo modo di significato e di pienezza ed ogni esperienza che arriverà sapremo viverla nella giusta luce, rinnovando costantemente le risorse che, di fatto, nelle varie vicissitudini della vita di ognuno, tendono ad assottigliarsi. Ma nella nostra costruzione della felicità noi impariamo anche a rinnovare queste risorse, ad alimentare la nostra quiete profonda, a sentirci rilassati ma anche energici e decisi quando occorre.

Abbiamo sottolineato quanto non sia un percorso fatto di facili ricette (anche se ricordare ogni sera prima di dormire tre cose belle che abbiamo incontrato nella giornata appena trascorsa non può che farci bene) e forse adesso appare più chiaro perché:

la felicità è un mondo quasi sacro nel suo splendore, una caratteristica superiore del sistema mentale umano che ci conduce ad un funzionamento alto della nostra psiche e ci mette in grado di compiere azioni straordinarie. Come concludeva Epicuro nella lettera sulla felicità *"..non sembra più nemmeno mortale l'uomo che vive tra beni immortali."*

Questo non solo gli uomini e le donne straordinari ma tutti, assolutamente tutti possiamo essere molto felici e gioire delle nostre azioni, creare il piano della nostra esistenza.

Possiamo sviluppare la nostra saggezza, coltivare il nostro buon cuore e entrare nella felicità pura, pacificare la mente e quando la mente diventa pacifica ecco che possiamo essere nella felicità anche se le condizioni esterne sono spiacevoli. Si tratta di una felicità quieta che può diventare anche gioia esplosiva a tratti e questo dipenderà da come noi sapremo usarla.

L'ultima meravigliosa caratteristica di questo stato è che, quando queste qualità della mente saranno stabili e presenti nel nostro modo di vivere, quando saremo ben allenati con i nostri esercizi progressivi, potremo contribuire ad un benessere collettivo perché la felicità così coltivata avvia una benefica contaminazione sociale virtuosa ...

Ti è piaciuto questo e-book? Scopri il resto su...



Dott.ssa Fulvia Tramontano
PSICOLOGIA, FELICITÀ E HOME THERAPY.

www.ftstudium.it