

## PREFAZIONE

«L'uomo più felice è quello nel cui animo non c'è alcuna traccia di cattiveria».

Così Platone affermava in modo semplice e conciso. Il sapiente filosofo aveva compreso che la radice della felicità non abita all'indirizzo dei nostri appagamenti, ma dimora nei vicoli delle nostre relazioni: lì dove la nostra persona si fa dono incondizionato.

E nel corso della sua predicazione, il Signore Gesù ebbe a dire: «Se uno cammina di giorno, non inciampa, perché vede la luce di questo mondo; ma se cammina di notte, inciampa, perché la luce non è in lui» (Gv 11,9-10).

Questo camminare di giorno, alla Luce, non è altro che il cammino della nostra vita sulla via del bene.

Ma tutti noi facciamo esperienza di come sia spesso molto faticoso avanzare in questo complicato viaggio chiamato vita e nelle relazioni che la caratterizzano.

In molti casi tali relazioni si manifestano come delle difficoltà. A volte come cammini in salita, altre volte come vere e proprie tempeste. In alcune occasioni come esplosioni di festa, ma in altre come delle autentiche carestie d'amore, dove la solitudine attanaglia il nostro cuore e ci lasciamo tentare dal pensiero: chi me lo fa fare? Perché devo spendere tante energie? Perché devo perderci? Non sarebbe meglio chiudersi in un sano egoismo?

La tentazione di giocare al ribasso, scegliendo la via larga del piacere e del consumo, dove tutto diviene oggetto, persino le relazioni, è sempre dietro l'angolo. Ma nel fondo del nostro spirito, sappiamo che si tratta di un tentativo di fuga. Giochiamo a

nascondino, facciamo finta che sia l'unica strada perché così fan tutti o quasi. Ma la pace interiore non c'è. E non siamo felici.

Se pensiamo poi ai modelli proposti dalla cultura dominante, ove vige la dittatura del sentimento e dell'emozione, siamo spinti tutti nella stessa direzione come un'unica scuderia: bellezza estetica, denaro, potere, benessere sono i target a cui tendere, chimeri che ci svuotano giorno dopo giorno, mentre il debole, il povero, il malato ci passano accanto e non li vediamo.

Ecco perché per essere felici dobbiamo intraprendere un "pellegrinaggio", come ebbe a dire un giorno don Tonino Bello all'inizio della quaresima:

«Carissimi, cenere in testa e acqua sui piedi.

Una strada, apparentemente, poco meno di due metri. Ma, in verità, molto più lunga e faticosa. Perché si tratta di partire dalla propria testa per arrivare ai piedi degli altri. A percorrerla non bastano i quaranta giorni che vanno dal mercoledì delle ceneri al giovedì santo. Occorre tutta una vita, di cui il tempo quaresimale vuole essere la riduzione in scala».

La cenere sulla testa rappresenta la conversione di cui abbiamo bisogno: non si può essere felici da soli.

L'acqua sui piedi del fratello rappresenta la "Carità", ovvero quel donare del tempo della propria vita all'uomo bisognoso di oggi.

Questo è il cammino che ci porta verso la felicità, quello in cui la ricerca del piacere fine a se stesso lascia il posto all'amore vero per l'altro.

In questo contesto ho il piacere di presentare il nuovo libro dell'amico dottor Alberto D'Auria, fine conoscitore della psiche umana, dimensione creata da Dio, "luogo" dove coscienti di noi stessi promulghiamo la nostra adesione al Bene o al Male.

Egli ci condurrà attraverso questo piacevole e stimolante testo verso interessanti riflessioni sulla felicità, afflato inalienabile dello spirito umano.

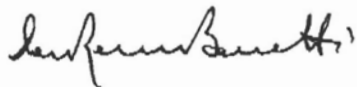
Il percorso dalla testa ai piedi, descritto poco sopra, presuppone l'essere umano integrale, adulto e consapevole di sé. Lì dove questo non si trova, bisogna compiere il cammino che nella prima parte del libro viene descritto come presa di coscienza della propria persona. Non come posizione centrale di sé sull'esempio di Narciso, ma come consapevolezza del proprio essere persona, "il prendersi in mano" o il "mettersi in gioco". Per rifarci ancora ad un detto della Bibbia: «Ama il prossimo tuo come te stesso»: non puoi amare l'altro se non hai un giusto amore di te stesso.

Il libro del dottor D'Auria ci prende per mano e ci conduce attraverso dei passi consequenziali a questo giusto amore di noi stessi per entrare in una vera relazione con l'altro, che non viene più visto come nemico o come ostacolo né tanto meno come oggetto, ma come "Tu" che ci sta di fronte.

Apprenderemo che la felicità non è fortuna di pochi, ma possibilità per tutti. Ovviamente per tutti coloro che avranno il coraggio di fare verità dentro di sé per scoprire i propri doni e i propri limiti, per accettarsi nella realtà del vivere ed essere quindi pronti per quell'avventura che è la vita: diventare veramente uomini e donne, adulti e liberi in grado di spendersi per gli altri. Allora scopriremo che il detto di Gesù: «C'è più gioia nel dare che nel ricevere» è la radice segreta della felicità!

Buona lettura!

*Mons. Renzo Bonetti*



*La felicità è una merce meravigliosa:  
più se ne distribuisce, più se ne ha.*

Blaise Pascal

# INTRODUZIONE

«Come stai?». È la classica domanda che, in molte occasioni, ammettiamo, speriamo non venga presa sul serio dal nostro interlocutore; aspettiamo che ci risponda cortesemente «non c'è male», oppure «bene», come faremmo noi d'altra parte, anche se stiamo attraversando un periodo difficile. Se invece è il nostro interlocutore a porci la fatidica domanda... ebbene, ci aspettiamo ugualmente in svariate situazioni che il nostro amico non prenda troppo sul serio il suo interessamento nei nostri confronti.

«Sto bene»: alzi la mano chi non ha mai camuffato con questa risposta lampo un «mi avvalgo della facoltà di non rispondere».

Ora, invece della mano, alziamo il tiro della nostra semplice introspezione e proviamo a immaginare di sussurrare in uno dei nostri incontri quotidiani la domanda: «Sei felice?».

Quale imbarazzo provocheremmo all'interno del nostro contesto, quanti attimi di silenzio passerebbero prima che qualcuno si avventuri in una qualche risposta che ha il sapore del «sto bene» di prima (ad esempio, proponendo un «non c'è male», un «c'è chi sta peggio»)?

Non è forse vero che felicità e gioia sono due parole che in molti faticano a pronunciare, due vocaboli accuratamente evitati o semplicemente dimenticati nelle discussioni accademiche, nei nostri discorsi e dialoghi quotidiani? Le nostre discussioni si destreggiano tra le vicende sportive e politiche, si tuffano nel gossip più o meno paesano e forse si avventurano, per i più accademici, in dotte disquisizioni nelle varie discipline del sapere umano o, infine, si distendono in particolareggiati resoconti di quello che abbiamo fatto e di quello che fanno gli altri.

Si dice che la nostra civiltà cerchi con ogni mezzo di nascondere tutto ciò che richiama la sofferenza e la morte, e di allontanare il confronto con tali realtà inscenando una corsa all'eterna giovinezza, al successo continuo o stordendosi con le mille droghe che ognuno di noi è in grado di trovare, inventare e consumare.

Non si sottolinea abbastanza, invece, che il nostro mondo sembra abbia dimenticato di cimentarsi con la questione della felicità...

«Siamo felici?»: dovremmo chiedercelo più spesso, a noi stessi, e ai nostri amici più cari. È una domanda che può essere inquietante per chi non si trova in questa situazione perché porta con sé altre domande e una richiesta di ricerca e cambiamento. Nella breccia aperta da questa domanda si insinuano, infatti, interrogativi quali «cosa mi manca per essere felice?» o «cosa devo fare per esserlo?».

Mettersi alla ricerca della felicità porta inevitabilmente a un confronto serrato con se stessi, con le nostre sofferenze, forse con le morti che dovremmo attraversare ma che non osiamo neppure guardare negli occhi: allora non sarà che lo sfuggire di fronte alla morte, il chiudere costantemente gli occhi di fronte alla sofferenza e il non interrogarsi sulla felicità derivino dal medesimo tentativo di non confrontarsi con se stessi, con chi siamo, con il nostro impasto di luci e ombre, con la nostra sete di infinito e la consapevolezza che tutte le nostre realizzazioni sono finite, che la nostra vita finisce?

Un'avvertenza è d'obbligo, prima di proseguire con il nostro discorso: quando parliamo di felicità non intendiamo in modo specifico quella gioia estatica che intercetta la nostra vita in alcuni e rari momenti in cui il tempo sembra fermarsi e noi ci sentiamo assorbiti in un'altra dimensione; no: quando parliamo di felicità dobbiamo riferirci soprattutto a quella serenità feriale

che può accompagnare anche la vita costellata di mille faccende che la affaticano, in piccole o grandi sofferenze e dispiaceri che la vita arreca; intendiamo, dunque, quella serenità che proviene dall'aver afferrato il senso della propria esistenza, quel sentirsi in pace con se stessi che deriva dall'esprimere in modo autentico chi siamo all'interno del mondo delle nostre relazioni e dalla capacità di voler bene alla nostra persona e a chi ci sta vicino; ancora, quando parliamo di felicità è in gioco lo sperimentare la fragranza e la novità presenti nella routine dei nostri giorni trascorsi tra casa e lavoro a contatto con le stesse persone.

Forse, però, nonostante questa precisazione, molti di noi non sono convinti che la felicità sia democratica; pensiamo, magari, che abbia a che fare con il fortuito accavallarsi o intrecciarsi di eventi all'interno di una vita, la quale dovrebbe avere una serie di optional contenente i soldi, un'infanzia felice, la bellezza, il talento. Oppure siamo tra quelli che tagliano il problema alla radice escludendo *madame* felicità dalla cerchia delle esperienze umane.

A costoro chiediamo solamente di ascoltarsi giorno per giorno e di confrontarsi con le esperienze e con i pensieri di quelle persone che, pur non ricevendo nella vita la serie fortunata di optional vista prima, e anzi incontrando sulla propria strada sofferenze non comuni, hanno trovato una risposta alla loro domanda di felicità. Questo testo vuole intrecciare appunto esperienze di vite che hanno raggiunto e lottano per non perdere quella felicità che abbiamo delineato poco sopra.

Le persone credenti obietteranno che la felicità è un dono proveniente dall'Alto, e noi aggiungiamo che la Grazia è legata alla libertà di ciascuno di accogliere e dar compimento alla serie di doni che la vita ci offre: credenti e non credenti possono camminare insieme nel cercare di dare un senso alla propria esistenza, assolvendo il compito di dar ascolto ai propri desideri più

profondi e agli appelli che sentiamo diretti a noi, presenti più o meno esplicitamente nelle situazioni in cui viviamo, o provenienti dalle persone che ci circondano.

Altri magari stanno leggendo questa introduzione per vedere se vale la pena di «perdere del tempo» con questo testo o a voi, proprio a voi, è caduto l'occhio su queste righe mentre stavate sfogliando con cinica rassegnazione le pagine di questo libro e magari siete pronti a far emergere il vostro sarcasmo nei confronti di quanto qui si va scrivendo, perché in fondo sono sempre le stesse cose che si scrivono su questo tema, o perché affrontare una tale questione esula dalla capacità umana di darne una soluzione valida per tutti.

Che cosa possiamo rispondere a questi altri e a voi? Possiamo solo dirvi che fate bene a porvi questi interrogativi, e soprattutto ad essere scettici sul fatto che esista una soluzione preconfezionata che, come il cesto di Natale, possa essere donata indistintamente a tutti.

Ma come? Il titolo del libro promette un dono e non passano neppure cinque pagine dal suo inizio e si afferma che proprio quel dono è impossibile a darsi?

Il titolo non è la cifra di un assegno intestato ad ognuno di voi; no, il titolo vuole essere una scommessa dell'autore: suscitare in ciascuno di voi la speranza di poter agguantare la felicità o, ancor di più, scatenare in voi il desiderio ardente, improrogabile di mettersi in moto per trovare la propria originale via alla felicità; felicità che, scoprirete, non può essere la nostra meta immediata ma solo l'effetto di un'esistenza sensata in relazione autentica con se stessi e con l'altro.

Se la suddetta pretesa è fondata, sarete voi a stabilirlo. Ma, se anche fossero pochi coloro che si avvicineranno a questo testo, possiamo affermare di aver provato giovamento nel pensarlo, nel costruirlo, ricercando esperienze ed esistenze che hanno rag-



giunto mete importanti e sono salite su altitudini molto elevate per la capacità di trarre il senso della propria vicenda esistenziale in qualsiasi circostanza si trovassero. Non parliamo solamente di uomini e donne sugli altari della storia o semplicemente della cronaca, ma di gente molto comune in cui è germogliata o fiorisce tuttora la felicità.

Ebbene, attraverso le pagine di questo testo vogliamo condividere tale giovamento, tale pungolo a rimettere in discussione una cinica rassegnazione, una tristezza o apatia che molte volte accompagnano ciascuno di noi e che sembrano impossibili da allontanare. Ciò non significa che non troverete alcune tecniche per superare certe problematiche particolari, ma tali tecniche sono appena abbozzate o solamente annunciate rimandando il lettore interessato ad altri testi o siti internet facilmente fruibili perché abbiamo ritenuto prioritario, per usare una metafora, riuscire a coinvolgere il lettore nell'oggetto di studio più che offrirgli un metodo di studio che pur non manca, benché delineato nelle sue linee essenziali. I docenti sanno che quando manca una profonda motivazione allo studio, ben poco possono le tecniche di studio per combattere la poca concentrazione, la volontà di superare le prime difficoltà e di sopportare la fatica di uno studio rigoroso di uno studente demotivato. È vero che talvolta il metodo di studio porta a far meno fatica, ad ottenere dei risultati che magari fanno da volano per la stessa motivazione: il problema comunque è solo spostato, perché anche per imparare un metodo di studio occorrono fatica e costanza di applicazione e inoltre non sempre possono arrivare immediatamente i risultati sperati.

Quello che occorre primariamente è allora un modello che accenda il desiderio di giungere dove il maestro è giunto, il desiderio di compiere un sentiero proprio, originale, ma che permetta di raggiungere l'eccellenza che in lui traspare, un modello a cui

chiedere e con cui confrontarsi per non sentirsi soli e sguarniti di qualsiasi punto di riferimento nel nostro cammino esistenziale: ebbene, se qualcuno avrà il coraggio di non arenarsi a questa introduzione ma di continuare a leggere i capitoli seguenti, avrà la possibilità di imbattersi in un gruppo ben nutrito di cultori della felicità con le mani in pasta; avrà la possibilità di incontrarsi con persone, non con una vita perfetta, non con una vita di successo, ma sicuramente di grande fascino, di grande carisma e simpatia ma soprattutto con una grande voglia di trasmettere la loro straordinaria carica vitale. Davanti a voi, in sintesi, vedrete sfilare le storie, le esperienze, le riflessioni di tante persone più o meno note al grande pubblico, conosciute da molti per i libri scritti o le interviste concesse o le associazioni fondate, o dai pochi che appartengono alla cerchia dei loro cari e conoscenti: tutti accomunati da un'esistenza pienamente vissuta e aperta ai vari doni di cui è capace una vita, tutti capaci di percorrere il loro cammino fino in fondo, fin sopra la cima da cui possono, come fari nella notte, gettare fasci di luce verso coloro che non riescono a trovare una propria direzione e stanno combattendo nel mare in tempesta. Ben si adatta a loro questa funzione di guide non tanto per la loro innata capacità di far diventare oro quello che toccano o che hanno toccato, ma per il semplice motivo che sono riuscite ad attraversare il loro mare in tempesta, le zone buie o opache dell'esistenza, avendo compreso che un buon obiettivo, la perseveranza nel percorso, la fiducia nella propria meta, il prestare attenzione a quanti sono fuori dalla nostra nave magari in balia del mare o delle navi fuori controllo o semplicemente intenti a percorrere una loro via, sono azioni che rendono l'attraversamento del mare dell'esistenza un'avventura degna di essere vissuta fino in fondo.

Il testo quindi è una sorta di componimento polifonico, un intrecciarsi di esperienze, di riflessioni riprese da più autori, e

sebbene chi l'ha scritto possa assomigliare in questo caso ad un direttore d'orchestra non all'altezza dei virtuosi compositori che dirige, ci auguriamo che la musica che si sprigionerà dalla lettura di queste pagine sia gradita ad ogni lettore e gli doni la possibilità di mettersi in cammino con tutto ciò che gli occorre per poter incontrare la felicità.

Molti rimarranno perplessi di fronte a questo tentativo e, leggendo varie pubblicazioni o alcuni blog, siti di «life coach», deduciamo che i loro autori riterranno l'intero libro solo fumo: naturalmente non siamo d'accordo con loro. Infatti, come abbiamo già spiegato, indicare tecniche su tecniche per raggiungere i propri obiettivi come vincere la procrastinazione, o accrescere la propria autostima, sono cose utilissime, certo (di cui anch'io parlerò nel testo), ma si rivelano ben poca cosa se prima non si fa scorgere la vetta che bisogna raggiungere e non si riesce a far breccia in un cuore e in una volontà intrizziti, se prima non instilliamo l'anelito di raggiungere tale vetta e la consapevolezza che già dai primi passi si assaporerà qualcosa di così fragrante e nutritivo da impedire di demordere nella scalata.

Quasi certamente, voi direte che qui il discorso è diverso perché ognuno di noi è ipermotivato a conseguire la felicità: essa è la meta di ogni uomo e donna.

Non ne siamo convinti, anzi, a partire dall'esperienza di psicologi possiamo affermare che molti di noi sono disillusi su tale questione, sopravvivono e non vivono, arrancano nella vita cercando temporanei rimedi alla propria sofferenza o mancanza di vitalità, evitando quindi accuratamente di chiedersi se è possibile ottenere qualcosa di molto più bello e coinvolgente dalla vita. E la disillusione nasce molte volte dal fatto che non è stata fatta esperienza della felicità in modo gratuito, ma solo come una meta proposta per cui battersi ad ogni costo o da raggiungere attraverso rapide scorciatoie.

La felicità, invece, è l'effetto del vivere in pienezza i nostri giorni, del rispondere agli interrogativi che la vita stessa pone in modo personale a ciascuno di noi, nell'incontro autentico con noi stessi e con l'altro, nell'individuare il senso della nostra esistenza in qualsiasi esperienza che ci troviamo ad attraversare. Ecco fatto, è già stato svelato uno dei primi «segreti» di questo testo sulla felicità: tale *madame* non si lascia comprare da nessuno, e nessuno che voglia civettare direttamente con lei riuscirà mai a cadere nelle sue grazie; il resto lo scoprirete lettura facendo.

I quattro capitoli in cui è stato suddiviso il testo trovano la loro ragione già in questa introduzione, laddove si parla degli eventi entro i quali la nostra cara felicità si presenta: ricerca, attuazione di un compito, amore per noi stessi, incontro autentico con l'altro, esperienza della scoperta del senso anche nelle situazioni più buie.

È bene ricordare che tale testo trova il suo completamento negli altri precedentemente pubblicati: *Comunicare è un'arte e Sui sentieri dell'interiorità*, entrambi editi da Effatà, e *Il potere terapeutico del perdono*, edizioni Sugarco; senza questi testi mancherebbero alcuni strumenti importanti per la nostra orchestra.