



Benessere e felicità: strategie e applicazioni

Due temi molto importanti nel mio lavoro sono la felicità e il benessere.

In questi anni ho lavorato con molte persone che desideravano essere più felici ed ho conosciuto persone già naturalmente felici ... oltre che molte, molte altre che non lo sono e non si pongono minimamente l'obiettivo di esserlo.

Benessere e felicità sono temi il cui interesse sta crescendo in Europa: il premio Nobel Joseph Stiglitz, incaricato da Sarkozy di approfondire questa tematica, sostiene che il nostro sistema statistico dovrebbe mettere l'accento più sulla misura del benessere della popolazione che sulla produzione economica.

Nel 1972, il re del Bhutan ha coniato il termine di "**felicità interna lorda**" per costruire un'economia coerente con la cultura del suo paese, fondata sui valori spirituali del buddismo.

Cosa succederebbe se i media cominciassero a diffondere notizie e statistiche sul benessere e la felicità della popolazione, insieme a quelle economiche? Come cambierebbe il nostro modo di pensare? Cosa accadrebbe nel mondo della politica, dell'economia, della scuola?

Una parte molto consistente della mia attività è l'osservazione.

Questo mi porta ad **osservare quali "strategie di felicità" funzionano** e quali non funzionano. In questo mio percorso di ricerca, arricchito grazie ai contributi di altri colleghi vicini e lontani, ho capito che alcune strategie che aiutano ad essere felici sono:

- ☺ **Dare un senso alla nostra vita**, avere cioè definito la propria missione personale e professionale, essere congruenti rispetto ai propri valori: aiuta a prendere le migliori decisioni.
- ☺ **Coltivare il sentimento di gratitudine**, maturare la capacità di riconoscere i "doni" che riceviamo, i risultati che otteniamo e ringraziare, per questo, noi stessi (e le nostre qualità) e gli altri; questo vale sia per le grandi che per le piccole cose.
- ☺ **Coltivare il gioco, l'umorismo**, il sorriso, l'eros...sfidarci, metterci alla prova, impegnarci a migliorare costantemente: normalmente questo aumenta la vitalità personale.
- ☺ **Riconoscere la propria autenticità**: essere sé stessi ma in modo sempre migliore, in modo da trovare un equilibrio tra tecnica e natura.
- ☺ **Dare un senso agli insuccessi** guardandoli e utilizzandoli come un'opportunità per imparare e realizzarci.
- ☺ **Circondarsi di ciò che ci aiuta a star bene** ed essere felici (ad esempio, persone, relazioni, musica, oggetti...)
- ☺ **Investire le proprie energie in ciò che dipende da noi**: aumenta il senso del potere e riduce il rischio di frustrazione.
- ☺ **Esercitarsi a rilassarsi e ridere**, anche fisicamente, è molto utile per accelerare i cambiamenti.
- ☺ Rendersi disponibili ad accettare i doni della vita, ma anche a **dire di no ai seccatori e a tutti quelli che ci tolgono tempo ed energia.**

Àgape Consulting S.A.S. di Fancellu Massimo A.P. & C.

Via Turritana, 20 - 07100 Sassari - Tel. 079/233476 - Fax 079/2006184 - www.agapeconsulting.it - maxfance@tiscali.it
P.IVA 02024820900

Queste strategie sono abbastanza coerenti con i risultati di una interessante ricerca condotta, negli anni '70, dallo psicologo statunitense **Michael W. Fordyce**. Fordyce per prima cosa notò che le persone facevano due comuni errori quando dovevano spiegare il concetto di felicità:

- confondevano le cause con gli effetti: ad esempio, pensare: “sono felice perché ho trovato lavoro”, al posto di pensare “sono felice, lo sento perché tutto mi sembra più bello!”.
- utilizzavano dei sinonimi per descrivere la felicità: essere felici è essere allegri, contenti, sereni... al posto di descrivere come si sta quando si è felici.

Secondo Fordyce, invece la felicità è:

- ☺ un'esperienza interna: si tratta di uno stato che si sente e la persona lo può riconoscere coscientemente
- ☺ consapevolezza: è uno stato mentale, ci si rende conto di essere felici, è un'emozione piacevole
- ☺ un sentimento di benessere e contentezza

Il ricercatore, alla fine dei suoi studi, è stato in grado di fornirci [14 principi fondamentali per “diventare felice”](#), che ognuno dovrebbe, per quanto possibile, mettere in pratica se desidera vivere meglio con se stesso e con gli altri.

Dopo tutti questi consigli e suggerimenti, vi saluto con una riflessione del Dalai Lama, augurandovi una felice ricerca.

«Come buddhista, sono convinto che il fine della nostra vita è quello di superare la sofferenza e di raggiungere la felicità. Per felicità però non intendo solamente il piacere effimero che deriva esclusivamente dai piaceri materiali. Penso ad una felicità duratura che si raggiunge da una completa trasformazione della mente e che può essere ottenuta coltivando la compassione, la pazienza e la saggezza. Allo stesso tempo, a livello nazionale e mondiale abbiamo bisogno di un sistema economico che ci aiuti a perseguire la vera felicità. Il fine dello sviluppo economico dovrebbe essere quello di facilitare e di non ostacolare il raggiungimento della felicità». Dalai Lama

Massimo Fancellu

Àgape Consulting S.A.S. di Fancellu Massimo A.P. & C.

Via Turritana, 20 - 07100 Sassari - Tel. 079/233476 - Fax 079/2006184 - www.agapeconsulting.it - maxfance@tiscali.it
P.IVA 02024820900