

# ***STRATEGIE PER ESSERE FELICI***



**Musica**

***Coeurs D'Or  
Clayderman***

***FRANCA DA RE***

**Fotografia**

***Gregory  
Colbert***

***Lettera di Epicuro a Meneceo***

***“Mai si è troppo giovani o troppo vecchi per la conoscenza della felicità.  
A qualsiasi età è bello occuparsi del benessere dell'animo nostro.  
Cerchiamo di conoscere allora le cose che fanno la felicità, perché quando  
essa c'è tutto abbiamo, altrimenti tutto facciamo per possederla.***



***La morte, il più atroce dunque di tutti i mali, non esiste per noi. Quando noi viviamo la morte non c'è, quando c'è lei non ci siamo noi. Non è nulla né per i vivi né per i morti. Per i vivi non c'è, i morti non sono più. Invece la gente ora fugge la morte come il peggior male, ora la invoca come requie ai mali che vive.***

***Il vero saggio, come non gli dispiace vivere, così non teme di non vivere più. La vita per lui non è un male, né è un male il non vivere.***





***Principio e bene supremo è l'intelligenza delle cose, perciò tale genere di intelligenza è anche più apprezzabile della stessa filosofia, è madre di tutte le altre virtù. Essa ci aiuta a comprendere che non si dà vita felice senza che sia intelligente, bella e giusta, né vita intelligente, bella e giusta priva di felicità, perché le virtù sono connaturate alla felicità da questa inseparabili.***





***Chi suscita più ammirazione di colui che ha un'opinione corretta e reverente riguardo agli dei, nessun timore della morte, chiara coscienza del senso della natura, che tutti i beni che realmente servono sono facilmente procacciabili, che i mali se affliggono duramente affliggono per poco, altrimenti se lo fanno a lungo vuol dire che si possono sopportare ?***



**Questo genere d'uomo sa anche che è vana opinione credere il fato padrone di tutto, come fanno alcuni, perché le cose accadono o per necessità, o per arbitrio della fortuna, o per arbitrio nostro. La necessità è irresponsabile, la fortuna instabile, invece il nostro arbitrio è libero, per questo può meritarsi biasimo o lode.**



***Però è meglio essere senza fortuna ma saggi, che fortunati e stolti, e nella pratica è preferibile che un bel progetto non vada in porto piuttosto che abbia successo un progetto dissennato.***

***Medita giorno e notte tutte queste cose e altre congeneri, con te stesso e con chi ti è simile, e mai sarai preda dell'ansia. Vivrai invece come un dio fra gli uomini.***

***Non sembra più nemmeno mortale l'uomo che vive fra beni immortali. “***

***Lettera di Epicuro a Meneceo sulla felicità***

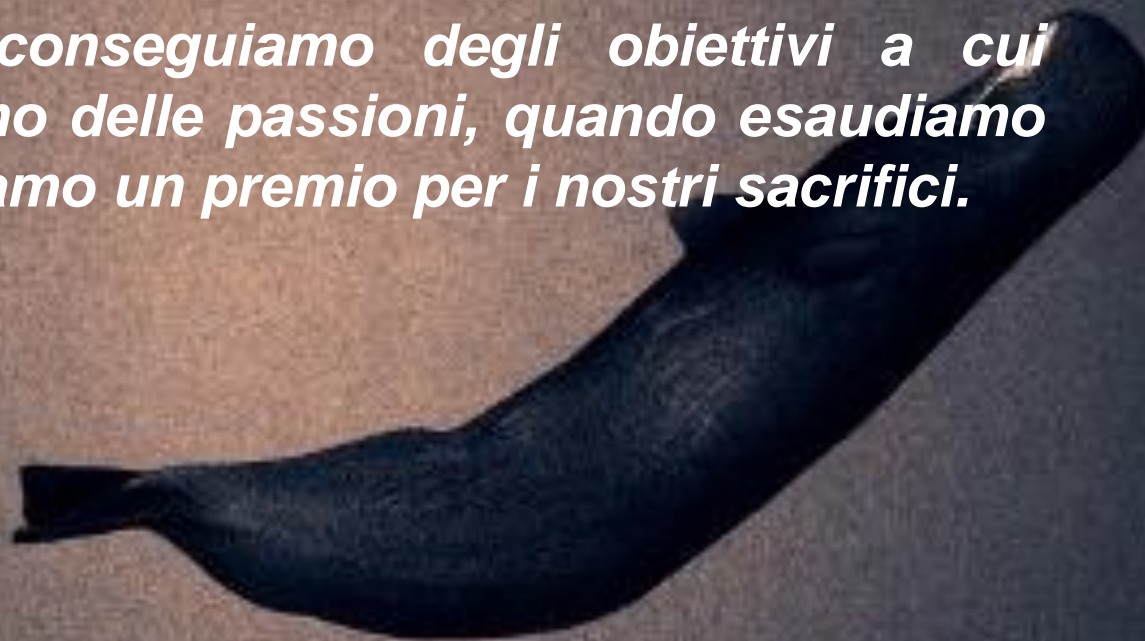




***Normalmente siamo abituati a pensare alla felicità come a momenti particolarmente intensi; a sentimenti di piacere; ad emozioni che interrompono il normale fluire della vita.***

***Si è soliti pensare che la felicità sia l'attimo di luce intensa tra periodi di quieta penombra o di buio.***

***Siamo felici quando conseguiamo degli obiettivi a cui teniamo, quando viviamo delle passioni, quando esaudiamo desideri, quando otteniamo un premio per i nostri sacrifici.***



***Questo è normale; proviamo a guardare anche da un altro punto di vista ....***



***Vi sono piaceri naturali e necessari, come: l'amicizia, la libertà, il riparo, il cibo, l'amore, il vestirsi, le cure, la salute del corpo e della mente ....***





***Non diamo per scontate le cose che già abbiamo: cibo, calore, vestiti, riparo, cure. Troppi non le possiedono.***





***Preserviamo la salute del corpo e della mente con la sobrietà dei costumi e la curiosità di apprendere ....***

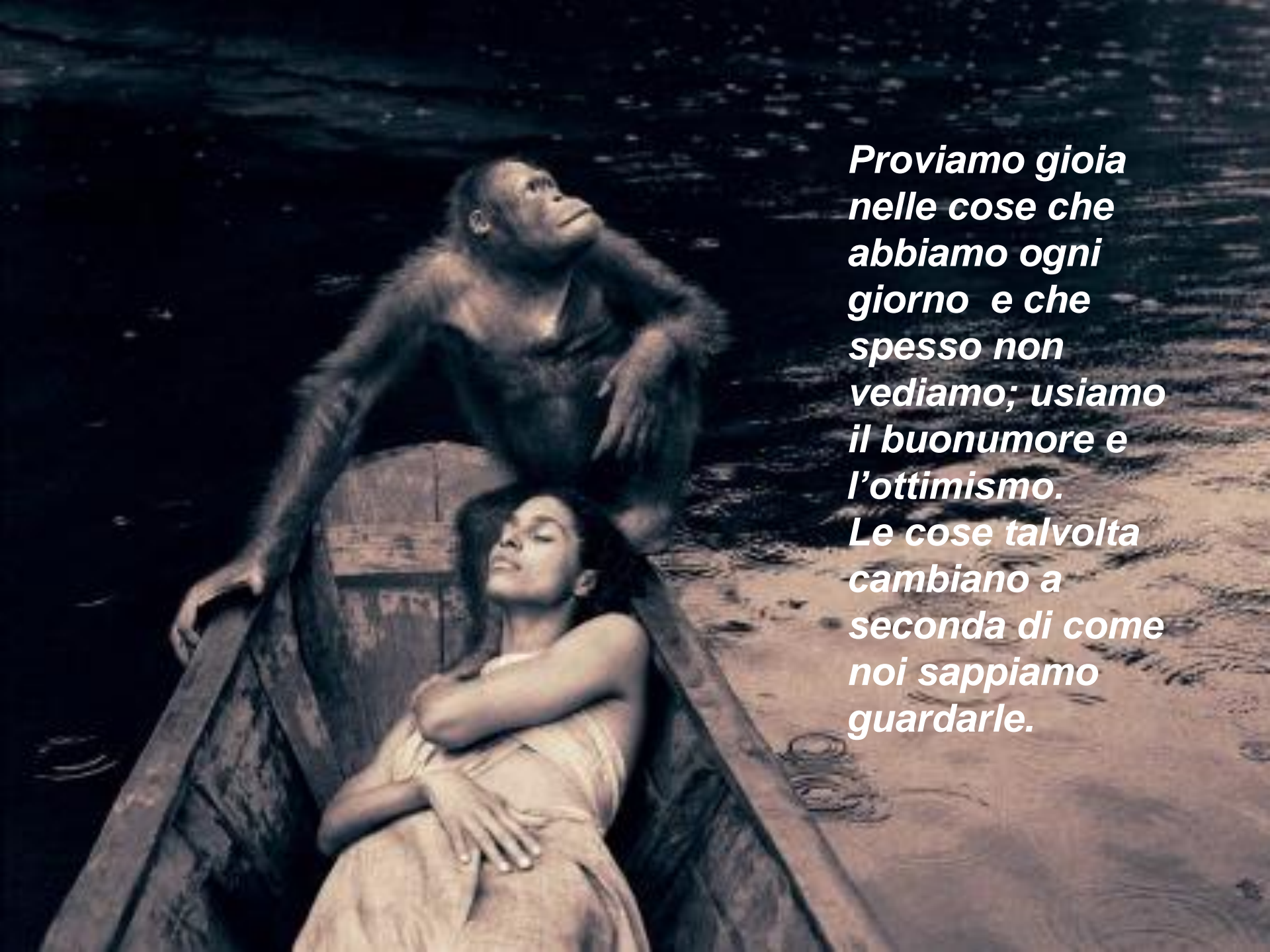
***Non diamo per scontate la libertà, l'amore e l'amicizia:  
vanno ogni giorno conquistate, coltivate e difese***








*Non diamo per scontati coloro che ci amano ....*

A woman with long dark hair, wearing a light-colored, draped garment, is lying back in a wooden boat. She has her eyes closed and a peaceful expression. Behind her, a large gorilla is sitting upright, looking upwards and to the right. The boat is on a body of water, and the background is a dark, textured surface, possibly a cave or a night sky. The overall mood is serene and contemplative.

***Proviamo gioia  
nelle cose che  
abbiamo ogni  
giorno e che  
spesso non  
vediamo; usiamo  
il buonumore e  
l'ottimismo.  
Le cose talvolta  
cambiano a  
seconda di come  
noi sappiamo  
guardarle.***



***Se cerchi il peggio nelle persone, certamente lo troverai ....  
Ma avrai trovato esattamente ciò che hai cercato.***



***Possiamo trovare la felicità nell'agire autonomo, non per timore di una sanzione, per ordine dell'autorità, né per l'ambizione di un premio, ma solo perché ciò è giusto?  
Possiamo trovare felicità nella ricerca del nostro miglioramento, nella condivisione e nella ricerca della giustizia e del bene comune?***



***Da Salvatore Natoli:***

***“Pensiamo all'etica come una strategia di riuscita, ossia una strategia di felicità. Da questo punto di vista la virtù cessa di coincidere con il sacrificio, dal quale potrebbe nascere una ricompensa, magari in un altro mondo. La virtù è il modo in cui l'individuo sa investire la propria potenza, la propria libertà.***



***Infatti virtù - deriva dal greco areté, da cui il latino ars, ossia "arte". La virtù è, quindi, l'arte di vivere. Da questo punto di vista il virtuoso è felice non perché sarà premiato per i suoi sacrifici, ma perché sa trovare nella vita la tecnica di riuscita.***

***Allora la felicità non sarà più un premio della virtù, ma la virtù stessa darà felicità in quanto fornirà l'abilità per conseguirla.***

***Immaginiamo una madia con del lievito. Questo è un modo in cui, abitualmente, la felicità non viene mai pensata. La felicità è pensata sempre nei termini dell'attimo, dell'ascesa. Si pensa al crescere dell'attimo come se fosse il movimento tipico della felicità. Invece la felicità possiede la caratteristica tipica del lievito, e può lievitare per intero la nostra vita. Infatti "felice", in senso stretto, si può dire solo una vita intera. La virtù lievita la vita, la fa crescere costantemente dal di dentro, la matura.***





*Abbiamo, in questo contesto, una dimensione illimitata di crescita, ma non è nel vertice della crescita che si raggiunge la felicità bensì nel continuo della vita. In questo senso la virtù è matrice di felicità, nello stesso senso in cui il lievito fa crescere la pasta, perché felice, in senso stretto, può esserlo solo una vita intera. E in una vita intera gioie e dolori possono essere funzionali alla crescita. Questa è la dimensione più profonda e più alta della felicità.*



**Nessuno di noi direbbe  
che un albero, una luce,  
un fuoco, possano  
essere la felicità, perché  
noi la felicità la  
pensiamo sempre nella  
dimensione dell'acme,  
mentre noi siamo grati  
alla vita e ci piace  
vivere, non tanto per  
l'acme, ma perché la  
bellezza frammentaria  
della vita, quando noi  
neanche ce l'aspettiamo,  
può irrompere e  
sviluppare in noi un  
sentimento profondo,  
anche inconscio, di  
gratitudine.**





***Questa irruzione, questi piccoli frammenti di felicità, che irrompono in ogni momento della nostra esistenza, ci fanno amare quest'ultima. Se poi ci chiedessimo il perché non lo sapremmo neppure dire. Ma questi attimi sono che nutrono costantemente la vita, sono quegli elementi di lievito, per cui la vita, nonostante tutto, ci può sembrare davvero bella.***

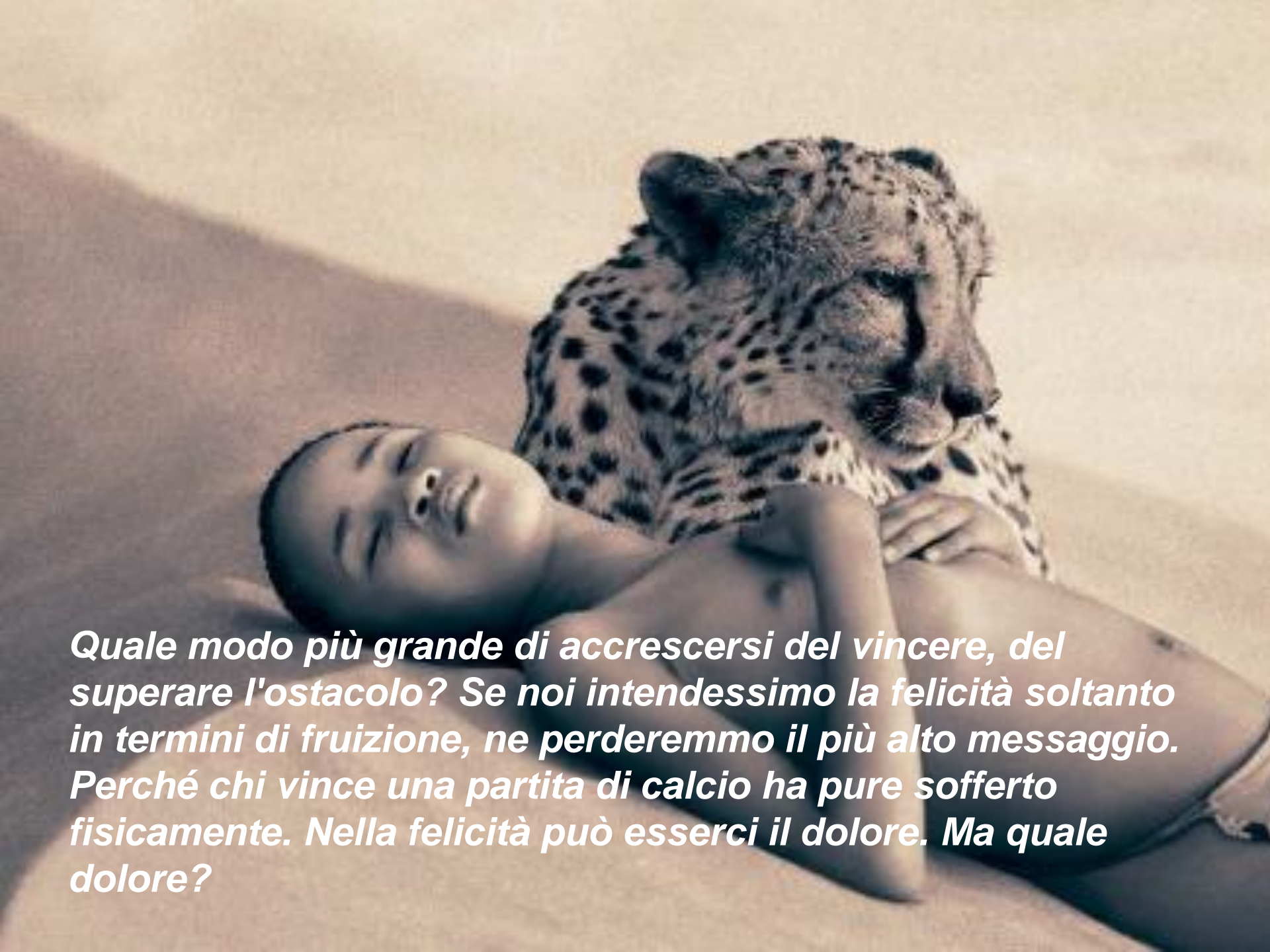






*Noi potremmo pensare ad una vita interamente felice, se tutti questi attimi che la compongono fossimo capaci di valorizzarli. Non dovremmo pensare che la felicità stia soltanto nel godimento, nella soddisfazione immediata, ma dovremmo renderci in grado di concepire la felicità nella capacità di vittoria.*





***Quale modo più grande di accrescersi del vincere, del superare l'ostacolo? Se noi intendessimo la felicità soltanto in termini di fruizione, ne perderemmo il più alto messaggio. Perché chi vince una partita di calcio ha pure sofferto fisicamente. Nella felicità può esserci il dolore. Ma quale dolore?***



***Il dolore del protendersi, come quello dell'atleta. Ecco perché la felicità pigra, rappresentabile dall'atto puro dell'ingoiare, non può essere la felicità vera. La felicità è nel tendersi. In tutto questo può giocare la sua parte anche la stessa sofferenza.***



***Ed è singolare che oggi, alla fine della modernità, dopo che tanto abbiamo lavorato sulle condizioni di felicità, sulla libertà del bisogno, per trovare la felicità si torni agli antichi.***





***Perché? Perché non è nell'esterno che c'è la felicità, ma nella capacità di fare lievitare infinitamente la propria vita come una buona pasta, come una sana pasta.***

***L'attimo della felicità si brucia e ci brucia. Ed è fecondo, se ricade in ogni momento nella vita.”***

**SALVATORE  
NATOLI**





***Non fare agli altri quello che non vorresti per te.  
Fai agli altri quello che vorresti per te.***



***Vuoi vedere che l'etica può renderci felici?  
Felice 2023***



# Testi citati

- Salvatore Natoli, *La felicità. Saggio di teoria degli affetti*, Milano, Feltrinelli 2003.
- Natoli, S., La felicità, Interviste de “Il Grillo”, Enciclopedia Multimediale delle Scienze Filosofiche, 27.11.98, in <http://www.emsf.rai.it/grillo/trasmissioni.asp?d=144>
- Epicuro, Lettera a Mineceo sulla felicità