

Lucia Giovannini

# MI MERITO IL MEGLIO

Fai pace con te stesso  
e scegli di essere felice



Sperling  Paperback

# Introduzione

## AAA felicità cercasi

*«Mai si è troppo giovani o troppo vecchi per la conoscenza della felicità. Da giovani come da vecchi è giusto che noi ci dedichiamo a conoscere la felicità.»*

EPICURO, *Lettera sulla felicità (a Meneceo)*

OGNI anno nei miei corsi incontro migliaia di persone. Non so quante ore ho trascorso ad ascoltare uomini e donne estremamente in gamba che mi raccontavano quanto fossero frustrati nella loro vita personale, relazionale o professionale (o tutte e tre).

Alcuni di loro sentivano che non stavano esprimendo a pieno le loro potenzialità. Altri erano addirittura convinti di non possederne. Alcuni non si sentivano compresi, stimati o amati. Altri sostenevano che bisogna accontentarsi, ma erano più rassegnati che contenti.

Qualcuno aveva individuato il «colpevole» di questa situazione: il lavoro, il capo, il partner, la solitudine, la famiglia, il luogo dove vivevano, la crisi mondiale. Altri erano nella più totale confusione e non sapevano a cosa fosse dovuto quel senso di insoddisfazione sempre più frequente.

Alcuni erano stati messi in ginocchio dalla vita ed erano demoralizzati e stanchi. Altri avevano superato brillantemente mille difficoltà ed erano stressati e stanchi. Qualcuno stava impegnandosi per raggiungere i propri obiettivi: amore, salute, denaro, successo. Ma poiché queste cose tardavano ad arrivare, era scoraggiato.

Altri avevano tutto ciò che desideravano, amore, salute, denaro, successo. Eppure non riuscivano a goderselo appieno e non erano felici.

\* \* \*

Ogni volta che vedo un essere umano in queste condizioni, sento molto dolore. E mi addolora ancora di più rendermi conto che anche io sono più volte caduta in questa trappola, ho sprecato momenti preziosi della vita impantanata in questi meccanismi e ho voltato le spalle alla felicità.

È per questo che ho deciso di scrivere *Mi merito il meglio* (che, per comodità, d'ora in poi chiamerò *MMM*). Molta gente crede che il proprio livello di felicità sia qualcosa su cui non ha controllo: un colpo di fortuna, un dono di una buona stella che può sparire in un attimo. Invece non funziona così. La felicità è un'abilità, e come tale possiamo apprenderla. Possiamo imparare a essere felici indipendentemente da tutto. E una volta che abbiamo raggiunto uno stato di felicità, mantenerlo è solo la conseguenza di impegno e sforzo personale.

E ha senso che sia così: non siamo forse chiamati a partecipare di persona alla creazione del nostro benessere?

Tutti possediamo i semi della felicità: sono dentro di noi per diritto di nascita. Abbiamo solo bisogno di imparare a svilupparli. Ma quanto spesso ce ne scordiamo? Quanto spesso li sventiamo, li ignoriamo o pensiamo di non meritarli?

## **Imparare la felicità? «Yes we can»**

*«Ottenere, mantenere e ritrovare la felicità è in effetti la motivazione segreta degli uomini di tutti i tempi, in tutto ciò che fanno.»*

WILLIAM JAMES

Gli studi scientifici sono concordi nell'affermare che le persone felici percepiscono il mondo come più sicuro, hanno più fiducia in se stesse, prendono decisioni più facilmente, sono più

tolleranti, più soddisfatte, più vitali e più sane. Alcuni studi sostengono addirittura che le persone felici vivono dai quattro agli undici anni in più. La felicità non solo ci fa sentire meglio, ma ci fa vivere meglio e più a lungo. Viceversa, quando siamo infelici siamo più irritabili, meno flessibili, e tendiamo a creare più problemi a noi stessi e agli altri. La ricerca della felicità non è quindi, come qualcuno potrebbe pensare, un gesto egoistico. Tutt'altro. È un dono per noi stessi e per il mondo. Un dono che ognuno di noi merita per diritto di nascita.

Nonostante questo, la psicologia ha sempre avuto la tendenza a focalizzarsi maggiormente sulle emozioni negative. Dal 1887 sono stati scritti 14.889 articoli sulla rabbia, 93.371 sull'ansia, 120.897 sulla depressione. Per ogni 17 articoli su questi temi, soltanto 1 esplorava le emozioni positive.

Sono stati infatti scritti solo 1.789 trattati sulla gioia, 6.255 sul senso di soddisfazione e 5.764 sulla felicità.\*

Non pretendo certo con *MMM* di colmare questa lacuna, ma penso almeno di offrire una nuova, piccola finestra su questo stato d'animo così importante.

### *Un luogo di pace*

Nel 2009 ero a Mauritius a tenere un corso per un'azienda belga. Il secondo giorno della convention, durante la sessione mattutina, io e mio marito Nicola stavamo guidando un centinaio di persone nel risveglio energetico in una foresta di palme a bordo spiaggia quando si è scatenata la bufera. Il vento era talmente forte che si camminava a fatica, la pioggia si insinuava ovunque, persino nelle narici, dando la sensazione di respirare acqua. Riuscire a vedere qualcosa era un'impresa ardua dato che

\* I dati si riferiscono agli «Psychological Abstracts USA».

la sabbia leggerissima volava nell'aria finendo immancabilmente negli occhi.

Pochi minuti dopo è arrivato l'allarme uragano: dovevamo rifugiarsi all'interno. Giusto per mettere alla prova la nostra flessibilità, visto che avevamo pianificato quasi tutto il lavoro all'aperto. Di certo non potevamo prevedere questo scenario quando ci hanno chiesto di tenere un corso in una bellissima isola tropicale. E non era nemmeno la stagione delle piogge!

Potete immaginarvi come sia stato impegnativo riorganizzare tutto in tempo record, ma il maggiore insegnamento che personalmente ho tratto da questa esperienza si può riassumere in una frase: quando ci troviamo nella tempesta, ci sentiamo in pericolo, non vediamo chiaro e facciamo fatica ad andare avanti, la cosa più saggia da fare è trovare un luogo sicuro all'interno del quale ripararsi!

Ed ecco la traduzione: nei momenti di crisi, di confusione, quando le nostre sicurezze di sempre vengono scosse e/o non riusciamo più a vederci chiaro, è fondamentale creare una base interiore solida, una forza da cui attingere sempre e nonostante tutto, un luogo all'interno di noi stessi da cui ripartire, uno spazio dove trovare pace, armonia, fiducia, gioia, e dal quale possano nascere nuovi stati d'animo, nuove azioni e nuovi risultati.

La mia intenzione è condividere con voi il sentiero per trovare (o ritrovare) questo luogo, in modo che possiate provare felicità e benessere interiore indipendentemente da ciò che avviene fuori di voi.

Spesso purtroppo inneschiamo il meccanismo contrario: appena avvistiamo delle nuvole all'orizzonte, scateniamo una forte bufera interiore. Perché stupirci, quindi, se la nostra realtà diventa insicura e invivibile?

## Creare le condizioni

«Quando la felicità ci viene incontro non è mai vestita come pensavamo. Spesso ci passa accanto silenziosa e non sappiamo riconoscerla.»

ROMANO BATTAGLIA

Nel mio libro precedente, *Tutta un'altra vita*, ho scritto su come riuscire a realizzare i nostri sogni e vivere finalmente la vita che desideriamo. Ora però voglio avvisarvi di una cosa: non tutti gli obiettivi però possono essere trattati alla stessa maniera. Ne esistono alcuni, infatti, che non possono essere raggiunti direttamente e, se provaste a farlo, si ritorcerebbero contro di voi.

Di cosa sto parlando?

Supponiamo che un amico venga da voi lamentandosi che la notte fatica a prendere sonno, dicendovi che non ne può più e che vorrebbe con tutto se stesso addormentarsi velocemente.

Cosa gli suggerireste?

Sapete benissimo che più il vostro amico racconterà a se stesso quanto è importante prendere sonno, più resterà sveglio. Più energia metterà nello sforzarsi di dormire, più questa energia gli ricadrà addosso.\*

Non avviene forse la stessa cosa con la felicità? Cosa succede quando la rincorriamo a tutti i costi? Avete mai provato a intimarvi di essere felici? Come il sonno, anche la felicità è un'esperienza che deriva da una serie di cause interiori, e non la si può ordinare a comando. E, così come per il sonno, anziché accanirci a provocarla, dobbiamo imparare a creare le condizioni affinché giunga.

Il sonno arriva naturalmente quando siamo fisicamente stanchi e mentalmente rilassati; allo stesso modo, lo stato di felicità si raggiunge automaticamente quando sono presenti in noi determinati fattori e condizioni.

E proprio su questi fattori e condizioni si incentra *MMM*.

\* «Meta Reflections», Michael Hall.

## *Che cos'è la felicità?*

«In fondo, che cos'è la felicità?»

Non mi scorderò mai la sua espressione. Quando mi ha fatto questa domanda, Aldo frequentava i nostri corsi già da due anni, si era riconosciuto nei protagonisti di *Tutta un'altra vita* e aveva decisamente cambiato la sua, di vita, a tal punto da volere, a cinquant'anni suonati, diventare un coach e dedicare il suo tempo ad aiutare le altre persone. In quel momento aveva il sorriso di un bambino, stava decidendo di mollare una carriera avviata, una posizione e molte delle certezze conquistate, eppure quegli occhi azzurri, una volta così duri da sembrare di ghiaccio, ora sembravano contenere tutta la luce del cielo.

«Voglio dire, io non sono uno di tante parole o di grandi entusiasmi. Sono riservato, raramente rido a crepapelle e in un gruppo di persone mi piace ascoltare più che far sentire la mia voce. Posso lo stesso definirmi felice?» Mentre pronuncia queste parole, Aldo si gratta la barba bianca e i suoi occhi cercano un'immagine fuori dalla finestra. Qualcosa mi dice che c'è altro nel flusso dei suoi pensieri e decido di mordermi la lingua, di evitare risposte troppo facili e lasciare invece cadere le sue domande nel silenzio.

Infatti poco dopo prosegue: «Credo che il problema sia l'immagine che comunemente si ha della felicità, come di uno stato di esaltazione, di eccitazione continua, come se una persona per definirsi felice dovesse essere euforica a tutti i costi».

Devo essere onesta, è una considerazione che ha aiutato anche me. Bravo Aldo.

Nel buddismo, il termine per indicare la felicità è *Sukka*. E la traduzione di questa parola è «benessere che scaturisce da una mente serena, dalla pienezza dell'essere, dalla realizzazione interiore, dal risveglio dei propri talenti», come scrive nel suo libro *Il gusto di essere felici* Matthieu Ricard, definito dalla scienza l'uo-

mo più felice del mondo. Tutt'altro che esaltazione forzata, la vera felicità fonda quindi le radici nella pace interiore e nello sviluppo autentico del proprio potenziale, nell'essere al meglio di se stessi, nel fare e nel dare il meglio che possiamo, nel vivere una vita piena di significato. E anche la psicologia moderna sembra dare la stessa interpretazione.

Già nel secolo scorso Abraham Maslow, il padre della psicologia umanistica, affermava che se pianifichiamo di vivere al di sotto delle nostre potenzialità saremo infelici per tutta la vita.

### **Essere al meglio per fare meglio, dare il meglio e avere di meglio**

*«Spesso le persone cercano di vivere la loro vita al contrario: cercano di avere più cose o più soldi per fare più di quello che vogliono così da poter essere felici. In realtà funziona nell'altro verso. È necessario dapprima essere chi si è veramente, poi fare quello che è necessario per avere quello che si vuole.»*

MARGARET YOUNG

La mia ricerca sul senso della vita è iniziata quando ero molto piccola. Per buona parte della mia infanzia ho ossessionato tutti con domande del tipo: Perché nasciamo? Che cosa ci facciamo qui?

Praticamente ogni adulto che mi si avvicinava era sottoposto a questi interrogativi da un milione di dollari. Non ricordo le loro risposte, ma potete immaginare le loro facce!

In un certo senso, credo di non avere mai smesso di farmi queste domande. E non sono certo la prima. Questo tipo di quesiti albergano nell'animo umano da migliaia di anni. Che cosa dà senso alla vita umana? Che cosa la rende degna di essere vissuta? Quali sono gli elementi che ci faranno dichiarare soddisfatti quando saremo alla fine della nostra vita? Che cosa ci rende felici?

\* \* \*



In ogni viaggio che ho fatto, in ogni popolo con cui sono entrata in contatto, in ogni Paese in cui ho vissuto, in ogni testo di psicologia che ho studiato, in ogni disciplina spirituale che ho praticato, in ogni corso che ho condotto o frequentato, in ogni persona che ho incontrato, ho cercato risposte a queste domande.

Pian piano ho iniziato a chiedermi se il senso della vita fosse in qualche modo legato allo sviluppo delle nostre potenzialità, a far emergere, a vari livelli, la parte migliore di noi stessi. Nell'osservare il lento svolgersi di questo processo in me e negli altri, non ho potuto fare a meno di notare il profondo stato di gioia e soddisfazione che ne deriva.

Mi sono ritrovata spesso a porre ai partecipanti ai miei corsi la seguente domanda: «Cosa provi nei momenti in cui sei al meglio di te stesso, dai il meglio, fai il meglio?»

Per migliaia di volte, le risposte sono state:

- sono pieno di fiducia e di vitalità
- mi sento completo e realizzato
- mi dico che posso farcela
- mi sento connesso e sereno
- mi sento in pace
- sento che sto suonando la mia melodia
- vedo la vita con più chiarezza e meno confusione mentale
- sento che la mia vita ha più significato

Poi quasi tutti finivano dicendo:

- sono più felice

Perciò, in questo libro, quando parliamo di felicità non intendiamo quell'eccitazione euforica che in genere è solo uno stato d'animo momentaneo. Intendiamo piuttosto un senso di pace interiore che ci pervade per buona parte del tempo e che ci spin-

ge a sviluppare la parte migliore di noi stessi, ci porta a essere al meglio per dare il meglio e per avere di meglio, per crescere come esseri umani, per vivere una vita piena di significato. Spesso, come vedremo nel capitolo «Il virus dell'affluenza», tale ordine è invertito e ci focalizziamo prima sull'averne di meglio, pensando che questo ci porti a stare meglio. Questo fraintendimento, purtroppo, è causa di molte frustrazioni.

### **Una vita piacevole, buona o piena di significato?**

*«L'importanza di vivere una vita piena di significato non potrà mai essere troppo enfatizzata. Si potrebbe prendere la decisione di vivere in modo significativo ogni giorno per la semplice ragione che questo ci rende degli esseri umani più felici, più efficaci e molto più soddisfatti.»*

ABRAHAM MASLOW

Martin E.P. Seligman, professore di psicologia all'Università di Pennsylvania, ex presidente dell'American Psychological Association, nonché uno tra gli esperti più celebri in materia di psicologia positiva, sostiene che, parlando di felicità, ci sono tre tipi di vita che possiamo vivere.

La prima è quella che Seligman chiama una «Vita piacevole», piena di emozioni positive rispetto al passato, al presente e al futuro. È un modo gradevole di vivere, ma poiché è basata principalmente sul piacere, il rischio è di finire intrappolati nell'edonismo e nel materialismo.

A un livello successivo c'è quella che Seligman chiama una «Vita buona», nella quale sviluppiamo le nostre potenzialità e le usiamo per avere gratificazioni nelle aree principali della nostra esistenza, dalle relazioni al lavoro. In una «Vita buona» proviamo una grande passione per ciò che facciamo e per il nostro lavoro. Viviamo la nostra professione come una missione e, anche se lavoriamo molto, sperimentiamo spesso degli stati di flusso.

Tanto che le soddisfazioni che riceviamo da ciò che facciamo sono per noi più importanti di quanto guadagniamo in denaro.

Poi c'è una terza forma di felicità che Seligman sostiene sia ricercata in qualche modo da tutti gli esseri umani: è la «Vita piena di significato». In una «Vita piena di significato» puntiamo oltre noi stessi: scopriamo quali sono le nostre capacità, i nostri punti di forza, impariamo a svilupparli e li condividiamo per metterli al servizio di qualcosa di più grande di noi. In questo modo, attraverso la nostra vita lasciamo un'impronta e facciamo la differenza, piccola o grande che sia, nella vita degli altri e nel mondo attorno a noi.

Le lezioni di *MMM* toccheranno di volta in volta tutte e tre queste tipologie per aiutarvi a dare alla vostra vita la direzione desiderata.

Quale tipo di vita state vivendo? E quale vorreste vivere?

## **Maglie di una catena**

*«Se non abbiamo pace è perché ci siamo scordati che apparteniamo gli uni agli altri.»*

MADRE TERESA DI CALCUTTA

In un esperimento, Martin Seligman ha chiesto a un gruppo di studenti di fare due azioni, una puramente piacevole, una che fosse invece di aiuto a qualcuno. Quasi tutti gli studenti hanno riportato che è stata l'azione altruistica a renderli più felici e non quella piacevole. Perché? Perché l'atto piacevole è stato presto dimenticato, mentre quello altruistico ha lasciato una sensazione di benessere per tutta la giornata.

Siamo esseri sociali, nessuno è un'isola, siamo tutte maglie che costituiscono la grande catena della vita e la qualità delle nostre relazioni gioca un ruolo importante nella qualità della nostra esistenza. Per questo, una parte di *MMM* è dedicata al rapporto con gli altri.

Gli insegnamenti che troverete sono applicabili a qualunque tipo di relazione, per imparare a comprenderci, a comunicare meglio, a sostenerci a vicenda nella realizzazione interiore, a essere felici insieme.

Essere al meglio non significa focalizzarsi sull'essere meglio degli altri. Perché essere meglio degli altri? Se scegliamo questa strada finiamo per diventare competitivi e scivoliamo facilmente nell'aggressività, nella prepotenza e nella prevaricazione.

Siamo sottoposti a un dispendio energetico enorme e a una guerra senza fine. E di guerre nel mondo ce ne sono già abbastanza, e fanno già abbastanza danni.

No, *MMM* non vi incita a diventare meglio degli altri ma a essere la migliore versione di voi stessi. Quante energie (e tempo, ed emozioni) sprechiamo a paragonarci agli altri? E se invece imparassimo a paragonarci a noi stessi, a chiederci quanto siamo cambiati, quali progressi abbiamo fatto? Come sarebbe la vita se il nostro termine di paragone fosse il meglio di noi stessi?

Questo «meglio» può essere diverso da persona a persona. Non abbiamo tutti gli stessi doni, gli stessi talenti, ma tutti abbiamo dei talenti. E tutti possiamo imparare a svilupparli. Quando lo facciamo, automaticamente diventiamo degli esempi viventi per le persone attorno a noi. Quando lo facciamo la nostra vita inizia a riempirsi di significato.

E siamo più felici.

Sia che il vostro cammino verso la realizzazione passi attraverso il miglioramento come donna, come uomo, come amante, come partner, come manager, come impiegato, come sportivo, come studente, come mamma o come papà, in questo libro troverete spunti, insegnamenti e idee che provengono dalla mia esperienza professionale di oltre quindici anni nel campo della formazione, della psicologia, del coaching, dall'esperienza dei partecipanti ai miei corsi e soprattutto dal mio vissuto personale.

Come affrontare la paura e la frustrazione? Come ritrovare il

benessere? Come fare pace col passato? Come rialzarsi dopo le batoste della vita? Come scegliere la felicità? Come creare relazioni soddisfacenti? Come trovare tempo? Come vivere una vita piena di significato, e come sviluppare le capacità, la forza e il coraggio per dare alla nostra vita una direzione che esprima tale significato in ogni suo aspetto, dal lavoro al tempo libero, al modo di relazionarci con il prossimo?

Questi e altri sono gli interrogativi che hanno accompagnato Anna, Loredana, Giovanni, Giorgio e altri uomini e donne di valore protagonisti di questo libro e dei corsi di BlessYou!, l'associazione per lo sviluppo delle risorse umane che ho fondato nel 1999. E sono anche alcuni degli interrogativi che vengono trattati in *MMM*.

### *Un viaggio che dura una vita*

Purtroppo non posso promettervi che alla fine della lettura vivrete in uno stato di gioia perenne. La via della felicità è un viaggio che dura tutta la vita. Ma vi posso assicurare che percorreremo insieme delle tappe importanti di questo viaggio, e che qui troverete gli strumenti, le idee e il supporto per proseguirlo nella vostra quotidianità.

Gli argomenti trattati vi porteranno di volta in volta a creare le condizioni per la felicità, a riconoscere le scuse e le illusioni che vi allontanano dalla serenità, ad allargare la vostra zona di comfort, ad abbracciare le vostre paure, a far riaffiorare le passioni e i talenti, a creare lo spazio e il tempo necessari affinché possano manifestarsi, a chiarire i vostri valori e far sì che siano questi a guidare la vostra vita.

Perché tutto ciò avvenga, occorre affrontare la propria ombra, imparare a riconoscere i condizionamenti personali, sociali e culturali, e diventare consapevoli di come agiscono in noi,

spesso in maniera subdola e nascosta, spesso creando delle vere e proprie eredità psicologiche che vengono passate di generazione in generazione.

Quando viviamo sotto il loro effetto siamo addormentati, ipnotizzati da un incantesimo che ci spinge a indossare abiti che non ci appartengono e ci induce ad accontentarci di una vita svuotata del suo vero significato.

Per tale ragione la primissima parte di questo libro è dedicata ai condizionamenti sociali e culturali e alla magia del mondo interiore.

Non esistono persone senza risorse, esistono solo persone che ignorano le proprie risorse e, per mille motivi, non hanno accesso alla conoscenza della psiche umana. Oppure non vi investono il tempo necessario.

Nelle lezioni seguenti sarete quindi accompagnati a esplorare i meccanismi che guidano i vostri pensieri, le vostre emozioni e azioni, e a sciogliere i condizionamenti limitanti che creano confusione, suscitano frustrazione e bloccano la felicità.

La terza parte è dedicata all'incontro con gli altri. Lì illustriamo i giochi che mettiamo in atto più spesso e come interferiscono nei nostri rapporti. Vedremo le regole inconsce che controllano il gioco e scopriremo come creare nuove modalità che portino pace, gioia e benessere nelle relazioni.

Nell'ultima parte imparerete i passi indispensabili per vivere una vita piena di significato. Dopo avere pulito il terreno e seminato i presupposti necessari, siamo pronti per creare una solida base interiore di benessere, soddisfazione e serenità.

Questo libro può aiutarvi a trasformare la vostra vita. Come lo so? Perché le idee e i concetti delle pagine seguenti hanno trasformato la mia vita e quella di moltissime altre persone.