

FELICITA' PER IL BUON USO DELLA VITA

LETTERA SULLA FELICITA' di Epicuro

Epicuro è stato un filosofo greco antico. Fu discepolo dello scettico democriteo Nausifane e fondatore di una delle maggiori scuole filosofiche dell'età ellenistica e romana, l'epicureismo.

Nasce a Samo, Grecia, nel febbraio 341 a.C.

La sua lettera è ancora stampata dalle case editrici, ma si può anche trovare sul sito citato:

<https://formazione.indire.it/paths/epicuro-lettera-sulla-felicita-o-lettera-a-meneceo#:~:text=%C3%88%20bene%20primario%20e%20naturale,dopo%20averle%20sopportate%20a%20lungo.>

La Lettera a Meneceo di Epicuro è stata scelta (per una scuola media di secondo grado) da un lato per far comprendere agli studenti che con gli epicurei siamo di fronte ad una nuova filosofia che vede principalmente nel piacere la fonte della felicità; dall'altro per mettere in evidenza i motivi di continuità con la filosofia aristotelica, in quanto anche Epicuro ritiene che la felicità non è separabile dalla virtù.

“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.

Chi sostiene che non è ancora giunto il momento di dedicarsi alla conoscenza di essa, o che ormai è troppo tardi, è come se andasse dicendo che non è ancora il momento di essere felice, o che ormai è passata l'età. Ecco che da giovani come da vecchi è giusto che noi ci dedichiamo a conoscere la felicità. Per sentirci sempre giovani quando saremo avanti con gli anni in virtù del grato ricordo della felicità avuta in passato, e da giovani, irrobustiti in essa, per prepararci a non temere l'avvenire.

Cerchiamo di conoscere allora le cose che fanno la felicità, perché quando essa c'è tutto abbiamo, altrimenti tutto facciamo per possederla.

Pratica e medita le cose che ti ho sempre raccomandato: sono fondamentali per una vita felice.

Prima di tutto considera l'essenza del divino materia eterna e felice, come rettamente suggerisce la nozione di divinità che ci è innata. Non attribuire alla divinità niente che sia diverso dal sempre vivente o contrario a tutto ciò che è felice, vedi sempre in essa lo stato eterno congiunto alla felicità.

Gli dei esistono, è evidente a tutti, ma non sono come crede la gente comune, la quale è portata a tradire sempre la nozione innata che ne ha.

Perciò non è irreligioso chi rifiuta la religione popolare, ma colui che i giudizi del popolo attribuisce alla divinità. Tali giudizi, che non ascoltano le nozioni ancestrali, innate, sono opinioni false. A seconda di come si pensa che gli dei siano, possono venire da loro le più grandi sofferenze come i beni più splendidi. Ma noi sappiamo che essi sono perfettamente felici, riconoscono i loro simili, e chi non è tale lo considerano estraneo.

Poi abituati a pensare che la morte non costituisce nulla per noi, dal momento che il godere e il soffrire sono entrambi nel sentire, e la morte altro non è che la sua assenza. L'esatta coscienza che la morte non significa nulla per noi rende godibile la mortalità della vita, senza l'inganno del tempo infinito che è indotto dal desiderio dell'immortalità.

Non esiste nulla di terribile nella vita per chi davvero sappia che nulla c'è da temere nel non vivere più. Perciò è sciocco chi sostiene di aver paura della morte, non tanto perché il suo arrivo lo farà soffrire, ma in quanto l'affligge la sua continua attesa. Ciò che una volta presente non ci turba, stoltamente atteso ci fa impazzire.

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. Ma come dei cibi sceglie i migliori, non la quantità, così non il tempo più lungo si gode, ma il più dolce.

Chi ammonisce poi il giovane a vivere bene e il vecchio a ben morire è stolto non solo per la dolcezza che c'è sempre nella vita, anche da vecchi, ma perché una sola è la meditazione di una vita bella e di una bella morte.

Ancora peggio chi va dicendo: bello non essere mai nato, ma, nato, al più presto varcare la soglia della morte.

Se è così convinto perché non se ne va da questo mondo? Nessuno glielo vieta se è veramente il suo desiderio. Invece se lo dice così per dire fa meglio a cambiare argomento.

Ricordiamoci poi che il futuro non è del tutto nostro, ma neanche del tutto non nostro. Solo così possiamo non aspettarci che assolutamente s'avveri, né allo stesso modo disperare del contrario.

Così pure teniamo presente che per quanto riguarda i desideri, solo alcuni sono naturali, altri sono inutili, e fra i naturali solo alcuni quelli proprio necessari, altri naturali soltanto. Ma fra i necessari certi sono fondamentali per la felicità, altri per il benessere fisico, altri per la stessa vita.

Una ferma conoscenza dei desideri fa ricondurre ogni scelta o rifiuto al benessere del corpo e alla perfetta serenità dell'animo, perché questo è il compito della vita felice, a questo noi indirizziamo ogni nostra azione, al fine di allontanarci dalla sofferenza e dall'ansia.

Una volta raggiunto questo stato ogni bufera interna cessa, perché il nostro organismo vitale non è più bisognoso di alcuna cosa, altro non deve cercare per il bene dell'animo e del corpo. Infatti proviamo bisogno del piacere quando soffriamo per la mancanza di esso. Quando invece non soffriamo non ne abbiamo bisogno.

Per questo noi riteniamo il piacere principio e fine della vita felice, perché lo abbiamo riconosciuto bene primo e a noi congenito. Ad esso ci ispiriamo per ogni atto di scelta o di rifiuto, e scegliamo ogni bene in base al sentimento del piacere e del dolore.

È bene primario e naturale per noi, per questo non scegliamo ogni piacere. Talvolta conviene tralasciarne alcuni da cui può venirci più male che bene, e giudicare alcune sofferenze preferibili ai piaceri stessi se un piacere più grande possiamo provare dopo averle sopportate a lungo.

Ogni piacere dunque è bene per sua intima natura, ma noi non li scegliamo tutti. Allo stesso modo ogni dolore è male, ma non tutti sono sempre da fuggire. Bisogna giudicare gli uni e gli altri in base alla considerazione degli utili e dei danni. Certe volte sperimentiamo che il bene si rivela per noi un male, invece il male un bene.

Consideriamo inoltre una gran cosa l'indipendenza dai bisogni non perché sempre ci si debba accontentare del poco, ma per godere anche di questo poco se ci capita di non avere molto, convinti come siamo che l'abbondanza si gode con più dolcezza se meno da essa dipendiamo. In fondo ciò che veramente serve non è difficile a trovarsi, l'inutile è difficile. I sapori semplici danno lo stesso piacere dei più raffinati, l'acqua e un pezzo di pane fanno il piacere più pieno a chi ne manca.

Saper vivere di poco non solo porta salute e ci fa privi d'apprensione verso i bisogni della vita ma anche, quando ad intervalli ci capita di menare un'esistenza ricca, ci fa apprezzare meglio questa condizione e indifferenti verso gli scherzi della sorte.

Quando dunque diciamo che il bene è il piacere, non intendiamo il semplice piacere dei goderecci, come credono coloro che ignorano il nostro pensiero, o lo avversano, o lo interpretano male, ma quanto aiuta il corpo a non soffrire e l'animo a essere sereno.

Perché non sono di per se stessi i banchetti, le feste, il godersi fanciulli e donne, i buoni pesci e tutto quanto può offrire una ricca tavola che fanno la dolcezza della vita felice, ma il lucido esame delle cause di ogni scelta o rifiuto, al fine di respingere i falsi condizionamenti che sono per l'animo causa di immensa sofferenza.

Di tutto questo, 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 e 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.

Piuttosto che essere schiavi del destino dei fisici, era meglio allora credere ai racconti degli dei, che almeno offrono la speranza di placarli con le preghiere, invece dell'atroce, inflessibile necessità.

La fortuna per il saggio non è una divinità come per la massa – la divinità non fa nulla a caso – e neppure qualcosa priva di consistenza. Non crede che essa dia agli uomini alcun bene o male determinante per la vita felice, ma sa che può offrire l'avvio a grandi beni o mali. 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.”

Quaderno di esercizi di allenamento alla felicità

di Ives-Alexandre Thalmann ed. Vallardi (*sunto dalla lettura di Lina O.*)

L'autore è psicologo, insegnante e consulente specializzato in comunicazione, gestione delle emozioni, affermazioni di sé e benessere relazionale. Questo libro di saggi consigli e di facili test è per i culturisti del buonumore.

La felicità non si trova, la si costruisce e la si coltiva.

Allora, che cos'è che ci può rendere più felici?

I rapporti sociali: vivere in coppia, avere una cerchia di amici, nutrire relazioni gratificanti... hanno un effetto determinante sulla felicità percepita... p. 9

Il nostro modo di considerare la felicità cambia con l'età! Non dobbiamo scommettere tutto su una sola forma di felicità! La nostra immagine di felicità si sviluppa con il tempo. Impegniamoci a svilupparne i quattro aspetti... Giovinezza: gioie, Età adulta: coinvolgimento, Maturità: appagamento, Vecchiaia: serenità... p. 16

L'abitudine è il nemico pubblico n.1 della felicità. Gli psicologi chiamano questo meccanismo adattamento edonistico. In altre parole, finiamo per adattarci, e l'effetto euforizzante delle novità finisce sempre per attenuarsi. p.21

La felicità è senz'altro legata alla sensazione di essere felici. È vero, non si può scegliere ciò che sentiamo, non più di quanto si possa scegliere il proprio temperamento... tutt'al più è possibile modularlo parzialmente. Ma la felicità è anche un modo di vedere le cose e quindi è il risultato dei nostri pensieri. p. 33

Assaporare i piccoli piaceri della vita, scrivendo un elenco di tutte le attività piacevoli da fare almeno per 5 minuti ogni giorno. Non c'è niente di male nel farsi del bene... p. 49

Quando siamo nello stato di flusso, la percezione del tempo scompare, siamo catturati da ciò che facciamo, completamente concentrati. Va da sé. È un momento di grazia nel quale siamo tutt'uno con l'attività che svolgiamo. Di conseguenza le preoccupazioni e i conflitti interiori si attenuano.

È stato dimostrato che viviamo nello stato di flusso più quando siamo al lavoro che durante il tempo libero! Pertanto è illusorio aspettare la pausa, la fine della giornata, le vacanze o la pensione per essere felici...

Gli addetti al servizio di pulizia di un piccolo ospedale erano particolarmente contenti. Quando qualcuno chiedeva loro perché, non dicevano che facevano le pulizie, ma che aiutavano i medici a curare i malati. Erano consapevoli dell'importanza del loro compito. Inoltre, lanciavano continuamente delle sfide a sé stessi per migliorare il lavoro: come svolgere una certa manovra più rapidamente e in modo meno faticoso? Quale prodotto era più efficace? Cos'altro poteva essere migliorato? p. 54

Insomma essere felici significa conoscere momenti di gioia, provare piacere, ma anche dare un senso alla propria vita e alle attività quotidiane.

Il cocktail della felicità: una buona dose di piacere quotidiano mescolata all'impressione di trovare un senso in ciò che si fa.

Quaderno di esercizi di allenamento alla felicità

di Ives-Alexandre Thalmann ed. Vallardi (*sunto dalla lettura di Stefano F.*)

La felicità non si trova, la si costruisce e la si coltiva. La felicità non dipende dal benessere materiale o dal denaro a condizione di averne a sufficienza per soddisfare i bisogni di base: nutrirsi, avere un tetto e godere di

un minimo di sicurezza. E' ciò che facciamo a renderci felici. L'attività è indispensabile per la felicità e l'entusiasmo che ci mettiamo. Quindi la felicità è legata a dei modi di essere non alle cose che possediamo.

La felicità assume forme diverse per ognuno di noi. Il nostro modo di considerare la felicità cambia con l'età. Possiamo accrescere la nostra felicità aumentando il numero di soddisfazioni ma anche diminuendo la quantità di desideri. Quando non si ha ciò che si ama bisogna amare ciò che si ha. Le abitudini, il solito tran tran offuscano la gioia di provare emozioni; invece la scoperta di nuove vie per tornare a casa il cambiare posto a tavola aiutano ad avere visuali nuove. La felicità non si trova si crea. La felicità non dipende da ciò che ci manca ma dal modo in cui ci serviamo di ciò che possediamo.

Comportandoci come se fossimo felici lo diventeremo un po' di più. La felicità è sviluppare uno sguardo differente verso quello che ci accade. Assaporare i piccoli piaceri della vita. Non c'è niente di male nel farsi del bene.

Imparare a perdonare: perdonare non significa dimenticare, né cancellare; vuol dire rinunciare, secondo i casi, a punire o a odiare, e anche a volte a giudicare. La felicità non è la meta del cammino, ma l'essere in cammino. Dire che non abbiamo scelta significa scegliere di essere meno felici. La felicità è una parola che indica fino a che punto una persona ama la vita che conduce.

Per finire, la felicità non arriva automaticamente dipende solo da noi, non si diventa felici in una notte ma dopo un lavoro paziente portato avanti giorno dopo giorno. Il benessere si costruisce con la fatica e con il tempo.

“Iaria Gaspari, Lezioni di felicità - Esercizi filosofici per il buon uso della vita”, Einaudi, 2019

E' un libro suggerito da Umberto M. L'autrice, per superare un momento difficile, riprende la lettura di varie scuole filosofiche greche, fondate attorno al 400/500 a.C.) per meditare e praticare nella realtà odierna per togliersi d'impaccio dai suoi guai. Ne riferisce nel testo e si sottolinea che il risultato è molto serio ma anche autoironico e formativo. Il libro consiglia vari esercizi per prendere dimestichezza con i pensieri dei grandi maestri e applicarli alla vita quotidiana con soddisfazione spesso, ma anche per comprendere la differenza dei modi di pensare attuali... (da Umberto M.)

USA BENE LE PAROLE

Manuale illustrato della felicità – De Agostini di Enrica Mannari (da un suggerimento di Giustina O.)

(La poesia avverte come usare le parole per essere più felici!)

Le parole hanno un potere enorme,
Impariamo a conoscerle bene,
A usarle come fossero pennellate di colore su una tela.
Come fossero fili colorati da intrecciare,
Come fossero carezze e baci.
Danziamo tra una parola e l'altra,
gridiamole quando c'è da prendere posizione,
Fissiamole. Quando siamo certe.
Corriamoci sopra.
Sediamoci sopra.
Le parole sono un'arma incredibile. Un superpotere.
Possono cambiare il corso delle cose.
Le parole sono importanti.

Dalla canzone gioiosa di Francesco Gabbani presentata a Sanremo 2025

... Viva la vita così com'è Viva la vita questa vita che È solo un attimo Un lungo attimo Viva la vita finché ce n'è Viva la vita questa vita che È solo un battito	Un lungo battito A darsi il cambio Ad aiutarsi A consumarsi al vento Assomigliarsi Pelle e ossa Stesso fuoco dentro ...
--	---

*Siate felici! E se qualche volta la felicità si scorta di voi,
voi non vi scordate della felicità (Roberto Benigni)*