

L'ARTE DELL'ASCOLTO – 15 settembre 2025

Alla ricerca della felicità

HAPPY NEXT - Alla Ricerca della felicità, Simone Cristicchi, ed. La Nave di Teseo, 2021

NOI

*Tutta la felicità del mondo deriva dal pensare agli altri;
tutte le sofferenze del mondo derivano dal pensare solo a sé stessi. (Shantideva)*

Ci capita spesso di passare dall'IO al NOI per un evento di breve durata... ci sentiamo uniti magari allo stadio... durante un concerto o cantando dai balconi, com'è accaduto nella prima ondata della pandemia... che succede dopo? Siamo soddisfatti, ma non tentiamo di ricreare quella sensazione di insieme... Come se avessimo la cura, ma non riusciamo a diagnosticare la malattia, cioè l'individualismo. p. 87
Dal momento in cui nasciamo, non viviamo di solo pane, ma di relazioni umane, di carezze, di parole. Io credo che ci si senta un Noi quando si capisce di appartenere alla grande famiglia dell'Umanità e che il diverso è comunque un fratello... Non c'è sofferenza personale che non intacchi in qualche modo gli altri... p. 88

Qualche tempo fa iniziai a raccogliere le testimonianze dei sopravvissuti al terremoto friulano del 1976... ho incontrato decine di persone e tutti, concludevano assicurandomi che la ricostruzione fu possibile perché si lavorò in squadra, si condivisero il cibo, i vestiti, le competenze. Ci si sentiva più leggeri distribuendo il peso su tante spalle... le tendopoli furono ideate in modo da non scuire il tessuto sociale, mantenendo i nomi delle vie e il vicinato di quando ancora c'erano i palazzi, chi aveva due case ne prestò una a chi non l'aveva più... i preti, invece di esigere che si riedificassero le chiese, si batterono affinché si iniziasse a costruire delle fabbriche... Si pensò al bene comune... p. 89

Per venticinque anni ho abitato in un quartiere periferico di Roma e spesso me ne andavo ad esplorare i dintorni con la bicicletta... a pochi chilometri di strada si stendeva un grosso campo incolto, abbandonato... il campo dei miracoli, lo chiamavo.
Ci andavo soprattutto dopo il temporale, la pioggia bagnava le zolle di terra lasciando affiorare in superficie antichi cocci romani... piccoli tesori che infilavo in tasca e ripulivo dalla terra. Un po' come faccio con le storie che racconto in teatro... p. 93

Una mattina arrivai lì e trovai un vecchio signore che si era messo a pulire quel campo dalle erbacce con santa pazienza, armato di rastrello, pala e carriola... ogni pomeriggio arrivavo e lui era ancora al lavoro... un lavoro troppo duro per uno della sua età... Dedussi che doveva avere un buon motivo per faticare così tanto...

Un pomeriggio decisi di avvicinarmi di più e scoprii che il campo non era suo, ma stava coltivando la vigna e qualche albero di mele per poi lasciarlo a chi sarebbe venuto dopo di lui... Mi disse:
A qualcuno piaceranno uva e mele. Chi ha bisogno se le prende. Sa fra tre anni quanto saranno buone?

Ho pensato che fosse un addetto alla manutenzione dell'Universo, passato dall'Io al Noi. p. 95

Sunto a cura di Lina e gruppo organizzativo

LEZIONI DI FELICITA' – Esercizi filosofici per il buon uso della vita, Ilaria Gaspari, Ed. Super ET, 2019
(le buone regole per vivere in equilibrio)

In questo libro la filosofa si propone di riprendere alcune delle scuole filosofiche antiche per praticarle nella vita quotidiana. La filosofia non è solo pensiero, ma è anche applicazione pratica. Inizia il capitolo su Epicuro (filosofo greco vissuto tra il 341 e 270 a.C. (di lui è nota la sua Lettera sulla felicità che abbiamo trattato ad aprile scorso) con la seguente massima *“Di tutti i beni che la saggezza ci porge il più prezioso è l'amicizia”*. (p. 105)

Epicuro è uno di quei filosofi le cui idee sono state talmente libere, talmente diverse dai suoi contemporanei da procurargli la fama di depravate e viziose. I suoi nemici dedicarono molta cura nel costruirgli una cattiva reputazione che diventò leggendaria (ancora oggi il termine Epicureo suggerisce un gusto sfrenato per la vita, un godimento allegro e spensierato.) Ma lo studio di Epicuro mette in luce ben altre intenzioni.

La scuola fondata da lui prese il nome di Giardino poiché comprendeva un fazzoletto di terra coltivata che in realtà era un piccolo orto. La vita beata dell'Epicureo perfetto si rivela una vita vissuta nella semplicità del Giardino, insieme agli amici, tenendosi il più possibile lontano dagli affanni della politica e dell'ambizione. Sarebbero da coltivare i piaceri vari come la mancanza di turbamenti e l'assenza di dolore: limitare i propri desideri è l'unica strada da percorrere. Il saggio Epicureo non spreca tempo ed energia nella speranza di una impossibile felicità futura ma sa pensare al passato e ricordare i piaceri che ha potuto assaporare.

Nella sua applicazione del pensiero di Epicuro, Gaspari si rende conto di non riuscire a godersi il presente, calarsi nel momento. Dice Epicuro: *“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 porta salute e ci libera dall'apprensione verso i bisogni della vita”*. La filosofa si accorge che di fatto non siamo abituati a coltivare la moderazione. Seguendo le istruzioni di Epicuro inizia a catalogare i suoi desideri in tre categorie: ci sono quelli naturali e necessari, come mangiare, bere, dormire quanto basta; poi quelli naturali ma non necessari come mangiare bene, bere bene, dormire bene. Bisogna attenersi alla prima categoria con una moderata apertura alla seconda ma badando bene a evitare il terzo tipo di piaceri che non sono né naturali né necessari e sono quelli indotti dall'opinione.

Gaspari inizia a liberarsi di storie superflue e impara a scegliere da sola tutto quello che vuole e non quello che le si chiede di volere. Si rende conto ben presto di essere diventata estrema, di essersi fissata solo sugli oggetti perché voleva liberarsi della schiavitù delle cose. Ha però dimenticato l'amicizia: *“a furia di ripiegarsi verso la nostra vita segreta per consolarsi e proteggersi dal mondo ci trasformiamo in piccole chiocciole confinate nel proprio guscio. Ma al mondo non ci siamo solo io, le cose e le sensazioni che mi danno, ma il mondo intero, gli amici, i passanti.”* Epicuro dice: *“Ogni mattina l'amicizia fa il giro della terra per ridestare gli uomini, affinché si possano felicitare a vicenda”*.

Per concludere, ecco una citazione dalla lettura sulla felicità di Epicuro: *“Mai si è troppo giovani o troppo vecchi per la conoscenza della felicità. A qualsiasi età è bello occuparsi del benessere dell'animo nostro”*.

Sunto a cura di Stefano e del gruppo organizzativo.