



CORRIERE DELLA SERA / CRONACHE

La felicità sul comodino: piccoli rimedi (concreti) per vivere meglio

In occasione della giornata internazionale della felicità (20 marzo), Alberto Simone svela i segreti per trovarla nel suo libro

di Silvia Morosi



Dovremmo festeggiarla tutti i giorni, o quanto meno impegnarci a cercarla. Dal 2012 l'Organizzazione delle Nazioni Unite ha deciso di dedicare alla felicità un'apposita Giornata mondiale, il 20 marzo (data alle porte della Primavera, nr.), perché questa diventi un obiettivo primario da perseguire in tutti i Paesi. Con l'International Happiness Day, l'Onu ha voluto promuovere l'idea che il «progresso» non riguarda solo l'incremento dell'economia o il raggiungimento di frontiere tecnologiche sempre più avanzate. A percepire l'importanza della tematica era stato tra i primi il Bhutan, piccolo stato asiatico, che aveva riconosciuto la supremazia della felicità sul reddito sin dai primi anni 1970. In fondo, chi di noi non desidera essere felice? Chi non l'ha vissuta almeno un istante? Perché di felicità, spiega al *Corriere della Sera* Alberto Simone autore di *La felicità sul comodino* (Tea, 2018), «abbiamo un grande bisogno». Non è un caso se l'organizzazione Mondiale della Sanità sottolinea come «nel 2020 ci saranno quasi 400 milioni di persone depresse, equivalenti più o meno agli abitanti di un continente grande come l'Europa.

CORRIERE DELLA SERA

LE PRESIDENZE

Elogio a Mattarella di Di Maio: «È un bene che non metta ai partiti»
[Intesa M5S-Salvini vicina](#)



M5S

Casaleggio al Washington Post: «I vecchi partiti sono moribondi»

di Cesare Zapperi



Chiara Ferragni e Fedez: è nato il figlio Leone Lucia
[Le immagini - Il video](#)

di Federica Bandirali



LA DONNA UCCISA DAVANTI A SCUOLA

Terzigno, si è suicidato il marito di Immacolata
[Un femminicidio ogni 60 ore](#)

di T. Beneduce, inviata, e V. Piccolillo



LA LETTERA SU FACEBOOK

Lodi, Laura Pausini va in ospedale da un fan malato

di Redazione Online

Dobbiamo cambiare rotta, i farmaci non possono essere l'unica soluzione. Serve mettere in circolo idee, pensieri e soluzioni orientate alla positività e al benessere, in fretta», evidenzia.

Indomabile e addomesticabile

Psicologo, amante delle discipline che vanno dalla filosofia alla fisica quantistica, dieci anni fa Simone ha dato vita a un blog su Facebook - *Il bicchiere mezzo pieno* - dove ha proposto un modo diverso di guardare alla realtà, soprattutto agli eventi negativi, alle difficoltà e agli ostacoli che tutti incontriamo ogni giorno per poterli gestire e superare. Migliaia di persone lo hanno spinto ad andare avanti, tanto da arrivare a organizzare un happening sulla felicità su una spiaggia in Toscana. Il libro *La felicità sul comodino* è, dunque, la continuazione naturale di queste esperienze in chiave più letteraria, ma sempre divulgativa. Il grande paradosso della felicità è che essa è allo stesso tempo «indomabile e addomesticabile», scriveva Frédéric Lenoir, filosofo e sociologo francese. D'altronde, continua Simone, l'alternanza tra momenti di felicità e del suo opposto è inevitabile. «Possiamo allenare la capacità di essere felici, come faremmo con qualunque altra disciplina. Imparando, ad esempio, ad accettare che gli eventi negativi sono inevitabili, ma hanno anche un lato positivo, perché ci danno la possibilità di scoprire risorse che non sapevamo di avere, come una sfida», spiega.

Il senso della felicità

Se dovesse definire la felicità, in poche parole, l'autore utilizzerebbe parole come appartenenza, condivisione, servizio, gratitudine. «Una felicità non condivisibile è zoppa. Sono felice quando posso esprimere la mia natura, come fanno i bambini. Quando la dimensione spirituale e quella materiale coincidono, quando riesco a sentirmi utile», racconta. Tutti concetti che non a caso si trovano anche in quelli che Simone ritiene essere i libri più significativi scritti sul tema: *Il piccolo principe* di Antoine de Saint Exupery, *Lettere sulla Felicità* di Epicuro e *L'arte della Felicità* del Dalai Lama. A differenza di quanto riteniamo, «non siamo più felici quando accumuliamo cose o diamo soddisfazione ad ambizioni e bisogni materiali. È legittimo desiderare un maggiore benessere e comfort, ma queste sono le condizioni di una felicità effimera che dipende da cose mutevoli e spesso fuori dal nostro controllo».

Gioie non a breve termine

«L'infelicità - dunque - è l'opposto di tutto questo: è allontanarci dalla nostra vera natura ed essere separati dalle fonti di gioia e di amore più autentico. Purtroppo succede perché fin piccoli tendiamo a compiacere le aspettative degli altri e del mondo intorno a noi per essere accettati», spiega. «Senza accorgercene perdiamo contatto con noi stessi, diventiamo qualcosa che non siamo e in queste condizioni è facile smarrire il senso stesso della nostra esistenza», aggiunge. Quanto conta accontentarsi e quanto cercare la felicità piena? «Non credo molto nelle ricette, nelle scorciatoie e nelle pillole. Se vuoi dimagrire devi seguire una dieta per un periodo. Se vuoi un fisico tonico e atletico devi allenarti con costanza. La ricerca della felicità non fa eccezione. Non arriva gratis con qualche frase carina», ricorda, perché la sorgente a cui attingere senza limiti «resterà sempre l'amore per noi stessi e per gli altri, cercando armonizzare tra loro corpo, mente e spirito». E, conclude, «non credo neppure che accontentarsi renda felici. Al massimo ci si adatta, attenuando il senso di frustrazione. La felicità ha bisogno di coraggio e di ambizione». A maggior ragione in un tempi in cui quella che sembra vincere

[SEGUI CORRIERE SU FACEBOOK](#)[Mi piace 2,5 mln](#)

è la soddisfazione a breve termine. «In fondo, oggi si accontenta di qualche like in più, in una realtà in gran parte virtuale».

Progetti futuri

In futuro per Simone arriveranno il seguito della *Felicità sul Comodino*, che affronterà tematiche importanti legate a benessere, salute e spiritualità; un film scritto per il mercato cinematografico cinese, girato a Roma, dal titolo *The Italian Recipe* ("La ricetta italiana"), dove «la ricetta» è fatta di buon cibo, ottima musica e tanta bellezza, tutte cose che faranno innamorare i due giovani protagonisti cinesi; e la serie tv *Sins*, sviluppata per il Canada, che come sottolinea il titolo parlerà soprattutto dei nuovi peccati della contemporaneità, che «forse non sono stati previsti neppure dai 10 comandamenti biblici».

20 marzo 2018 (modifica il 20 marzo 2018 | 10:44)
© RIPRODUZIONE RISERVATA

TI POTREBBERO INTERESSARE

Raccomandato da outbrain



2 motivi principali per un approccio TDI a SAP HANA
[\(IBM\)](#)



Aiutaci a scegliere il nome del nuovo cucciolo, vinci un...
[\(ZOOMARINECONCORSO\)](#)



Cambio armadio: niente più odori sgradevoli su capi e...
[\(DESIDERIMAGAZINE.IT\)](#)



L'attrice Ruthie Ann Miles travolta per strada. Morta la figlia di



Continui squilli di cellulare: Bova non rientra sul palco



Il cadavere di Marco Boni ritrovato in fondo al lago di Garda: era...



Il bimbo che sfida la fibrosi: «Prendo 25 pillole, faccio aerosol...



«Ballando con le stelle», Lucarelli querela Parietti



Lory Del Santo, 27 anni dopo la morte del figlio: «L'ultima lettera di...

[LEGGI I CONTRIBUTI](#)

[SCRIVI](#)

ANNUNCI PREMIUM PUBLISHER NETWORK



Wind Smart 9 - 15 Giga
Offerta Esclusiva.
Acquista On Line!



Criptoalute
Valore Ripple alle stelle! Sei ancora in tempo ad investire
Compra subito!



Nuova Nissan MICRA
Hi-Tech City Car.
Configurala