



**YVON DELVOYE**

# **IL SEGRETO DELLE PERSONE FELICI**

**Il segreto della felicità  
è coinvolgente,  
concreto e semplice...  
come la felicità stessa!**

**EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO**

Yvon Delvoye

# IL SEGRETO DELLE PERSONE FELICI

Il segreto della felicità è  
coinvolgente, concreto e semplice...  
come la felicità stessa!

 EDIZIONI  
**IL PUNTO**  
D'INCONTRO

Yvon Delvoye

Il segreto delle persone felici

Titolo originale: *Le secret des gens heureux*

Traduzione di Ilaria Dal Brun

Copyright © 2012 Éditions Jouvence

Copyright © 2015 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale in lingua francese pubblicata nel 2012 da Éditions Jouvence S.A., chemin du Guillon 20, Case 143, CH-1233 Bernex, <http://www.editions-jouvence.com/>, [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com).

Prima edizione italiana pubblicata nel febbraio 2015 da Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, [www.edizionilpuntodincontro.it](http://www.edizionilpuntodincontro.it)  
Finito di stampare nel febbraio 2015 presso la tipografia CTO, via Corbetta 9, Vicenza.

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-142-5

# Sommario

## Introduzione

La felicità, illusione o realtà?..... 9

## Capitolo 1

Accettare e lasciare la presa ..... 17

Che cosa significa, di preciso, lasciare la presa? .....17

Quali sono gli ostacoli al lasciare la presa?.....18

Quali benefici possiamo trarne? .....19

Come lasciare la presa? Un processo in nove tappe ..20

## Capitolo 2

Una Comunicazione Creativa per rapporti felici .... 27

Che cos'è la Comunicazione Creativa? .....27

Qualunque comunicazione reattiva ci inquina

e inquina i nostri rapporti .....29

Come comunicare meglio nei nostri rapporti?.....30

## Capitolo 3

### I 12 atteggiamenti-chiave della felicità..... 33

1. Essere responsabili .....33
2. Essere positivi.....39
3. Ascoltare profondamente .....43
4. Avere fiducia in se stessi, nell'altro, nella vita.....48
5. Vivere il momento presente in piena coscienza....52
6. Saper affermare se stessi senza reagire .....58
7. Coltivare la pazienza .....62
8. Essere liberi e lasciare libero l'altro .....65
9. La tolleranza è una manifestazione dell'amore.....70
10. Amarsi e sapersi amare .....75
11. Aprire il proprio cuore .....84
12. Sviluppare una coscienza dell'abbondanza.....89

## Capitolo 4

### L'accesso allo spazio interiore, porta della vera felicità..... 95

- Che significato attribuire all'espressione  
"spazio interiore"? .....95
- Come accedere a questo spazio? .....96
- Quali sono gli ostacoli? .....99
- Uno stato dell'essere..... 103
- Ragion d'essere interiore e ragion  
d'essere esteriore ..... 105

Conclusione .....	109
Bibliografia.....	113
Nota sull'autore .....	115
Contatti.....	117



## Introduzione

# La felicità, illusione o realtà?

La felicità duratura esiste? C'è un segreto per ottenerla?

Credo davvero che alcune persone siano felici in maniera duratura e in qualunque circostanza. Ma ciascuno di noi può diventarlo, perché questa è di fatto la nostra vera natura, nascosta dietro la maschera dell'e-go, cosa che di per sé è già una bella notizia. Sono persone che accettano ciò che la vita dona loro e questo è sufficiente a renderle felici.



## **Ma hanno davvero un segreto? Esiste una specie di “pozione magica della felicità” e qual è allora questo segreto?**

Il dizionario definisce il segreto come un qualcosa “che deve essere tenuto nascosto”. Eppure ditemi voi, a cosa potrebbe servire un segreto se lo teniamo nascosto?

In realtà, sembra proprio che *il segreto della felicità consista nel non cercarla, nel rendersi conto che non c'è nulla da cercare, che tutto è già presente in noi e che proprio quando accettiamo di smettere di cercare possiamo infine trovare. La felicità è qui, qui e ora, nell'istante presente vissuto in piena consapevolezza, nell'amore e nell'accettazione di tutto ciò che è.* Un bel programma, vero? Occorre quindi reimparare a vivere, vivere in maniera diversa, non più con la testa ma con la nostra natura essenziale, con ciò che siamo veramente e che abbiamo dimenticato. *La felicità è adesso,* ho spesso ripetuto. Non esiste infatti null'altro tranne ciò che è ora, perché il passato non esiste più e il futuro non esiste ancora. La felicità è quindi disponibile a ogni istante. Tuttavia, di fronte a una felicità cui aspiriamo tutti, siamo un po' come quel mendicante che trascorre le giornate a tendere la mano seduto su una cassa, senza sapere che la cassa è piena di monete

d'oro. E allora, anziché “mendicare” la felicità, l'amore o la prosperità, forse possiamo guardare innanzitutto dentro la “cassa” sulla quale siamo seduti, cioè dentro di noi. Magari, vi scopriremo quello che cerchiamo... Smettiamo quindi di aspettare o di volere qualunque cosa dal momento presente, dalla vita, dagli altri e da noi stessi. In questo modo, *saremo costretti ad aprirci all'ignoto, a lasciare completamente la presa*. Voler avere accesso a una felicità duratura presuppone infatti l'accettazione sincera delle nostre sventure presenti, passate e future, perché questa felicità non esclude la sofferenza bensì la trascende. Per niente semplice, mi direte... Certo, ma perché non fare la prova? Lo scopo di questo libretto è di trasmettervi il desiderio di aiutare voi stessi ad “andare verso”.

**Tutti possiamo quindi porci la seguente domanda: di fronte alle avversità della vita, è possibile essere felici? Illusione o realtà? E che cosa possiamo fare per riuscirci?**

Alla prima domanda rispondo senza esitare in maniera affermativa. *Sì, credo sia possibile essere felici nonostante le avversità che costellano il percorso della nostra esistenza*. Non solo “nonostante le avversità”, ma forse anche “grazie a esse”, perché sono queste avversità

a darci l'opportunità e la forza di trovare dentro di noi il soffio di vita che ancora non si era manifestato alla luce del nostro essere. Questo purché sappiamo accoglierle e servircene per dare un senso alla nostra vita. Le avversità inoltre sono in grado di fornire al mondo l'occasione di ripartire su basi nuove, con una nuova consapevolezza. In realtà, infatti, la felicità non ha molto a che vedere con le nostre condizioni di vita (seppure queste ci diano l'impressione contraria) e tutto a che vedere con la Vita. *La felicità è uno stato mentale, uno stato dell'essere.* Se invece la consideriamo come una sequela di desideri da soddisfare, diventa un tranello, una semplice illusione giacché, non appena raggiunta, ci sfugge tra le dita. Fintanto che ci sforziamo di attribuirle una forma determinata, continuerà a scapparci. Per darle corpo è necessario saperla stimolare, come facciamo con ciò che chiamiamo fortuna e che in realtà è semplicemente l'intervento talvolta sottile della provvidenza.

Ecco ciò che scrive Colette Portelance (v. bibliografia) a proposito della felicità: “Nei momenti difficili della vita tutti abbiamo la tendenza a scontrarci con il mondo esterno, cui conferiamo il potere ultimo di renderci felici, perché siamo convinti che sia l'unico luogo in cui risolvere tutti i nostri problemi... In realtà, il vero

problema trova la sua origine nello squilibrio tra l'importanza che attribuiamo alla vita esteriore e quella che concediamo alla vita interiore”.

Infatti, fintanto che ricerchiamo la felicità nella forma, è certo che prima o poi la perderemo, perché qualunque forma non può che essere effimera. Di conseguenza, non potrà esistere nessuna felicità duratura tranne che dentro di noi, nella non-forma, il che presuppone una nuova consapevolezza rivolta maggiormente verso la condivisione, l'unità e l'amore.

### **Questo ci conduce alla nostra seconda domanda: come essere felici nelle avversità?**

Esistono numerose risposte a questa domanda e molte strade per arrivarci. Qui mi limiterò a parlare di quelle che ho sperimentato io stesso. Gran parte della risposta si trova *nell'accettazione di queste avversità e nel lasciare la presa*, perché qualsiasi esperienza dolorosa è un invito a farlo. L'ho vissuto personalmente in seguito a una malattia autoimmune tuttora presente. Un'altra opportunità di accettazione e di rilascio mi è stata recentemente fornita sul piano affettivo. In ambedue i casi mi sono trovato davanti la medesima scelta: vivere male queste situazioni o cambiare il mio modo di vederle, il che presuppone un percorso

interiore fatto di accettazione totale e rivolta verso la Coscienza pura, la fonte del nostro essere. *La coscienza cambia il nostro sguardo e lo sguardo cambia l'esperienza*, ci insegna la fisica quantistica.

*Anche il modo in cui comunichiamo con noi stessi e con gli altri svolge un ruolo fondamentale nell'approccio alla felicità.* Comunicare in maniera creativa e benevola, anziché reattiva, è essenziale per dei rapporti felici.

Essere felici nelle avversità dipende inoltre dall'*atteggiamento che scegliamo di adottare in qualunque situazione.* Nel mio libro *Les 12 attitudes-clés des gens heureux* (ed. Jouvence, 2010), spiego in dettaglio i principali atteggiamenti che contribuiscono alla nostra felicità.

Infine e soprattutto, come ho già accennato, *la chiave della felicità sta nell'importanza che scegliamo di attribuire alla nostra vita interiore*, alla fiducia che accettiamo di dare al potere creatore dell'Universo, come pure alla presenza in noi e attorno a noi di un'intelligenza superiore, ossia ciò che siamo in realtà, al di là di quello che crediamo di essere: una persona limitata, con un corpo, una mente, emozioni, credenze, una personalità ecc. È precisamente in questo *spazio interiore* che possiamo trovare la vera felicità e *aprire gli occhi alla nostra vera natura, che è amore, pace, gioia e libertà*

*totale*. Bisogna però desiderarlo davvero.

Non c'è dubbio infatti: la felicità si impara! Tuttavia, per essere felici non è sufficiente volerlo. Decidere di esserlo è il primo passo; il secondo consiste nell'accettare ciò che si è e ciò che può manifestarsi a ogni istante. Il terzo infine è cambiare il proprio modo di vedere le cose e lasciar fare alla Provvidenza, riponendovi fiducia.

*Ho deciso di essere felice perché fa bene alla salute.*

— VOLTAIRE