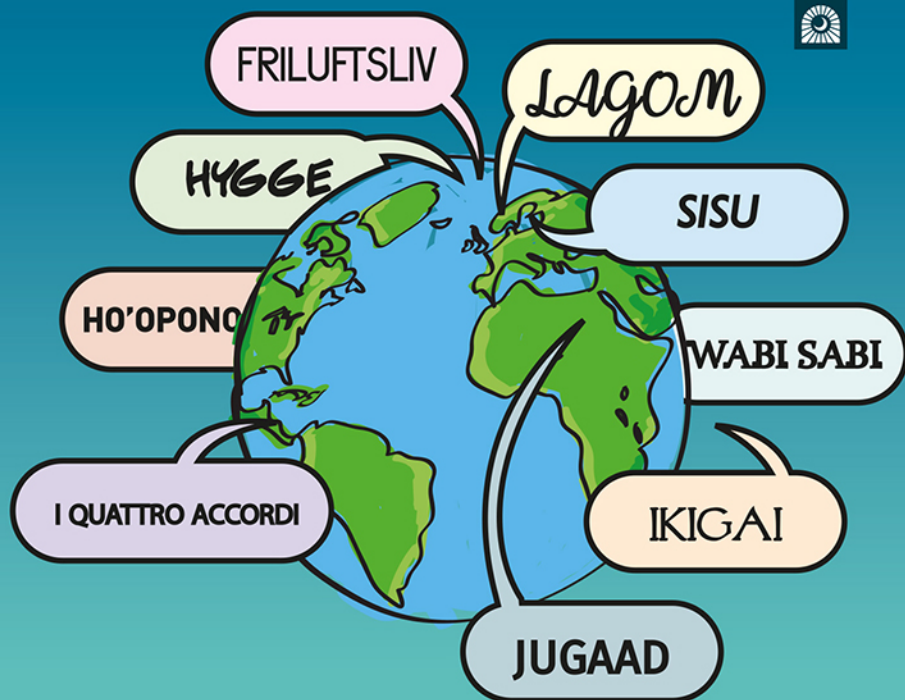




Manuela Fleury

ATLANTE della FELICITÀ

9 FILOSOFIE PER UNA VITA
PIÙ SERENA E APPAGANTE

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Manuela Fleury

ATLANTE DELLA FELICITÀ

**Nove filosofie per una vita
più serena e appagante**

Indice

Introduzione	9
---------------------------	----------

PRIMA PARTE - L'ARTE DI VIVERE

FRILUFTSLIV - L'arte norvegese della connessione con la natura	14
---	-----------

L'origine del friluftsliv	17
---------------------------------	----

Il friluftsliv in Norvegia	19
----------------------------------	----

Praticare il friluftsliv nel quotidiano.....	23
--	----

LAGOM - L'arte svedese di non esagerare	29
--	-----------

L'origine del lagom.....	31
--------------------------	----

Il lagom in Svezia	32
--------------------------	----

Praticare il lagom nel quotidiano	36
---	----

HYGGE - L'arte danese di godersi i momenti semplici	42
--	-----------

L'origine dell'hygge.....	45
---------------------------	----

L'hygge in Danimarca.....	46
---------------------------	----

Praticare l'hygge nel quotidiano.....	52
---------------------------------------	----

WABI SABI - L'arte giapponese di accettare l'imperfezione	57
--	-----------

L'origine del wabi sabi.....	59
------------------------------	----

Il wabi sabi in Giappone.....	61
-------------------------------	----

Praticare il wabi sabi nel quotidiano	64
---	----

SECONDA PARTE - I METODI DELLA FELICITÀ

SISU - Sviluppare il coraggio come i finlandesi.....	71
L'origine del sisu	73
Il sisu in Finlandia	75
Praticare il sisu nel quotidiano.....	79

HO'OPONOPONO - Perdonare e progredire all'hawaiana.....	86
L'origine di ho'oponopono	89
Ho'oponopono alle Hawaii.....	91
Praticare l'ho'oponopono nel quotidiano	95

I QUATTRO ACCORDI TOLTECHI - Il codice di comportamento messicano.....	100
L'origine dei quattro accordi toltechi	103
Capire e applicare i quattro accordi toltechi nel quotidiano.....	106

IKIGAI - Il metodo giapponese per trovare lo scopo di vita	113
L'origine dell'ikigai.....	115
L'ikigai in Giappone.....	117
Il metodo ikigai	120
Le dieci leggi dell'ikigai	122

JUGAAD - L'ingegno degli indiani	127
L'origine dello jugaad.....	129
Lo jugaad in India.....	131
Praticare lo jugaad nel quotidiano.....	135



**ATLANTE
DELLA
FELICITÀ**

Introduzione

Cos'è la felicità? Non c'è domanda più difficile, questo è certo. Alcuni risponderebbero che il concetto di felicità è qualcosa di personale. Eppure ci sono paesi, come la Danimarca e la Norvegia, che vengono spesso indicati come campioni mondiali di felicità. Il loro stile di vita, le loro abitudini, il modo di pensare li rendono forse più felici degli altri? Una cosa è certa: non costa nulla andare a vedere come fanno!

La felicità è uno stato costante o un insieme di desideri soddisfatti? I filosofi di tutti i tempi si sono concentrati sull'argomento senza raggiungere un accordo. Nell'antichità la felicità era vista da loro come la somma di diversi fattori. Per Aristotele è "il bene supremo" e si fonda sull'armonia tra ragione e virtù, ma anche su un corpo sano e dei beni materiali. Chi è virtuoso è dunque propenso alla felicità, ma deve altresì saper rimanere in sintonia con la propria persona e capace di concedersi un vero conforto.

Per Epicuro, certamente il più famoso tra i filosofi della felicità, “il piacere è l’inizio e la fine della vita felice”. Epicuro associa la felicità ai desideri soddisfatti. Tuttavia, mette in guardia contro desideri e piaceri che portano alla sofferenza. L’uomo per essere felice deve saper distinguere tra i due.

In totale contraddizione con i filosofi greci, le correnti di pensiero tedesche hanno spesso ridotto la felicità a una chimera che porterebbe soltanto l’uomo a smarrirsi. Nel XVIII secolo Immanuel Kant definì la felicità “l’ideale dell’immaginazione e non della ragione”.

Poiché gli esseri umani non sanno davvero cosa sia la felicità, non riescono a trovarla. Cercarla sarebbe quindi una perdita di tempo e non potrebbe condurre al bene ultimo. Per Kant, il fine dell’uomo non è la felicità, bensì il dovere.

Sempre nel Settecento Arthur Schopenhauer fece un’osservazione ancora più amara: “La felicità positiva e perfetta è impossibile”. Per lui la felicità consiste nella totale e completa soddisfazione dei desideri. Cionondimeno, tale soddisfazione non può che sfociare nella nostalgia del desiderio e dunque nella sofferenza. La felicità pertanto non può essere trovata, poiché la vita non è che un susseguirsi di desideri soddisfatti che portano alla noia.

Anche per Friedrich Nietzsche, nell’Ottocento, la vita non tende alla felicità. Quest’ultima deriverebbe da un “senso di potere quando si sta per superare la resistenza”. La felicità secondo Nietzsche è un’energia transitoria al

tempo stesso creativa e distruttiva, per cui non può essere il fine della vita umana.

Dall'altra parte del globo i pensatori asiatici hanno ugualmente teorizzato sulla felicità. Per Confucio non è una meta: "Tutti pensano che la felicità sia sulla cima della montagna e invece sta nel modo di scalarla". La felicità secondo Confucio è uno stato d'animo positivo che si coltiva quotidianamente.

Per Lao Tse sta nel momento presente: "Se sei depresso, stai vivendo nel passato. Se sei ansioso, stai vivendo nel futuro. Se sei in pace con te stesso, stai vivendo nel presente".

E allora, il pessimismo che conosciamo sulla felicità lo abbiamo forse ereditato dai filosofi tedeschi? La felicità è una questione di interpretazione? Possiamo trovarla se non la cerchiamo? Possiamo favorire la sensazione di essere felici? Ci sono persone in grado di guidarci sulla via della felicità?

Questo libro riporta quella che sembra essere "la ricetta della felicità" attraverso vari esempi in tutto il mondo. Alcuni paesi sono essenzialmente orientati verso un dato modo di vedere le cose (l'arte di vivere), altri più verso l'azione (i metodi della felicità).

Scoprirai che nella maggior parte delle ricette ci sono alcuni ingredienti che si ripetono. Gli scandinavi puntano molto sulla connessione con la natura, sulla pulizia del luogo dove si vive e sulla solidarietà. Nell'emisfero australe, Hawaii e Messico, la felicità si trova nel distacco dallo sguardo altrui e nell'accettare i propri deside-

ri. Essere felici richiede una profonda liberazione dagli schemi sociali che ci ostacolano. In Giappone l'uomo felice è quello che trova uno scopo nella vita e che sa essere soddisfatto di ciò che ha. In India chi non ha niente è capace quanto chi ha tutto. Ovunque vedrai emergere nozioni di semplicità, ma anche di coraggio di fronte agli ostacoli della vita.

Benché alcuni di questi concetti di felicità siano profondamente radicati nelle società da cui provengono, nulla ci impedisce di imparare dal loro esempio e di applicarli al nostro modo di vivere. Ci spingono a guardare la nostra quotidianità con onestà, a vedere i modelli sociali da un'altra angolazione. Ci invitano a fare un passo indietro, a mettere in discussione ciò che abbiamo sempre dato per scontato, a liberarci da un peso che non siamo costretti a portare.

Cos'è la felicità? Norvegia, Svezia, Danimarca, Finlandia, Giappone, Messico, India e Hawaii provano a risponderti. In "ciò che li rende felici" troverai sicuramente un percorso di pace e serenità.

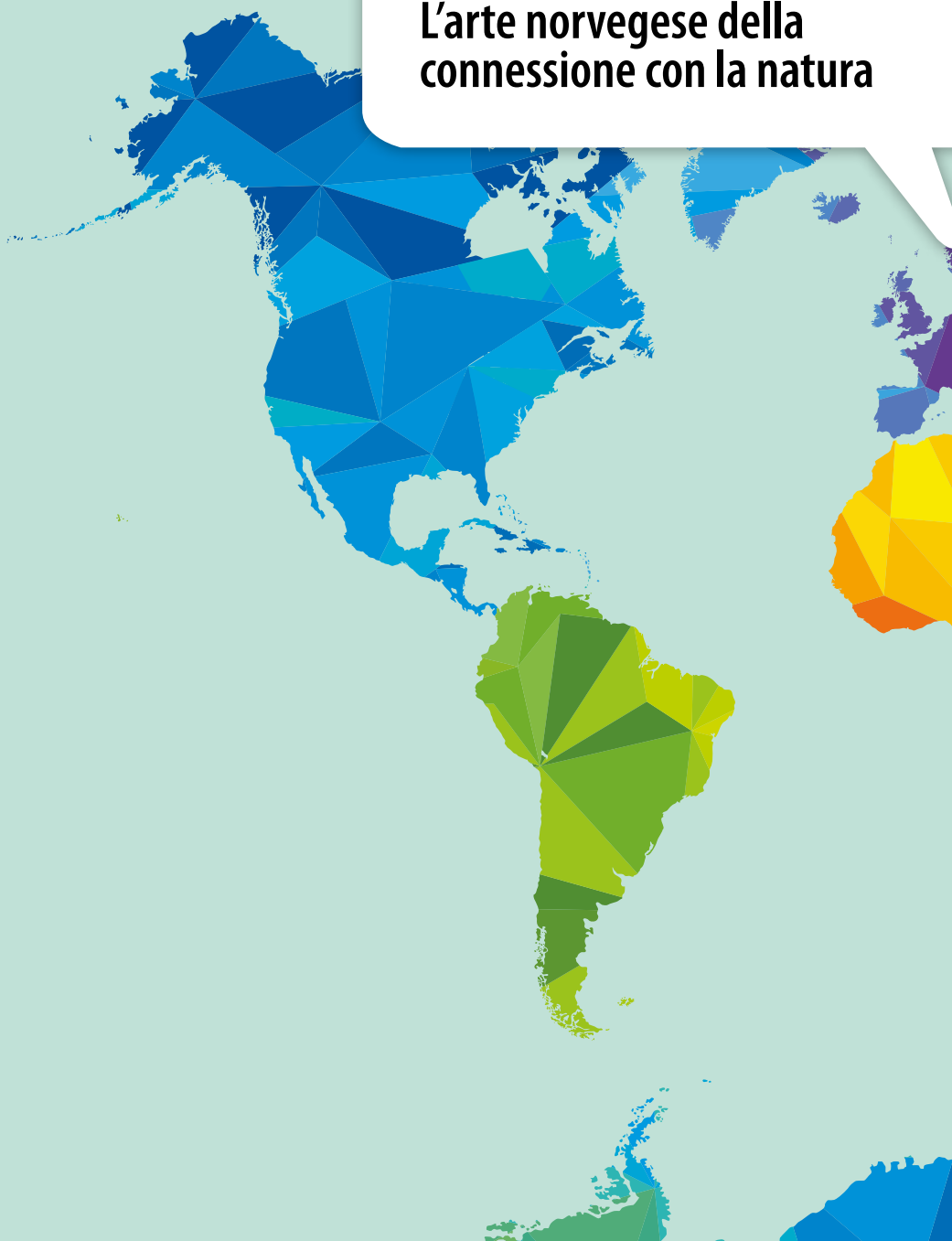
Prima parte

L'ARTE DI VIVERE



FRILUFTSLIV

L'arte norvegese della
connessione con la natura



FRILUFTSLIV

I norvegesi te lo diranno e ridiranno: “Non esiste il brutto tempo, ma soltanto un abbigliamento inadeguato”. Sebbene il clima del paese possa sembrare ostile, gli abitanti non se ne curano e colgono ogni occasione per trascorrere del tempo all’aria aperta e riconnettersi con la natura, madre di tutte le cose. La chiave della felicità norvegese risiede nel benessere spirituale e fisico. E per ottenerlo, niente di meglio di una buona dose di aria pura!

Ma attenzione, il friluftsliv non è solo un’attività domenicale! È una vera arte di vivere che si può trovare quotidianamente in tutti gli ambiti dell’esistenza.



NORVEGIA

L'origine del friluftsliv

Il termine “friluftsliv” è scaturito dalla mente del drammaturgo norvegese Henrik Ibsen nel 1859. Di ritorno da un'escursione nelle montagne norvegesi, rimase sbalordito dalla bellezza di ciò che aveva visto. Descrisse dunque la sensazione di felicità e introspezione che derivava da una semplice passeggiata nella natura e la chiamò “friluftsliv”. L'osmosi con il paesaggio la definì come un modo di reinquadrare la propria vita.

Il termine, in apparenza difficile, si pronuncia così com'è scritto. Letteralmente si traduce con questa frase: “vita all'aria aperta”. Oggigiorno il friluftsliv si riferisce a un'ampia varietà di attività all'aria aperta, ma anche a un vero senso di comunione con la natura. I norvegesi non perdono occasione di godersi i grandi spazi aperti, con qualsiasi tempo. In inverno sciano e si gustano la gioia delle montagne innevate. In estate non esitano a campeggiare in luoghi selvaggi, fare escursioni o persino uscire in mountain bike e in kayak.

Lo sport all'aria aperta fa parte della quotidianità di molti norvegesi, per nulla scoraggiati da inverni talvolta rigidi e dai giorni in cui il sole non sorge. Friluftsliv è sinonimo di momenti all'aria aperta, ma racchiude anche il concetto di meditazione, pace, calma e serenità. La semplice contemplazione del paesaggio è un'attività molto friluftsliv, proprio come la pesca.

Come numerosi concetti scandinavi, il friluftsliv si ritrova anche nel piatto: quale modo migliore che gustare

il prodotto della propria attività all'aria aperta? Cucinare le verdure dell'orto di casa o il pesce pescato con la canna rappresenta il culmine di una giornata all'insegna del friluftsliv.

La felicità secondo i norvegesi si riassume dunque in un'unica immagine: quella di una baita isolata in riva a un fiordo. Fortunatamente, il concetto di friluftsliv è in grado di trascendere i confini della Norvegia e può essere inteso come quel senso di serenità e appagamento provato durante un'attività all'aperto. Il friluftsliv ti ricorda l'importanza di condurre una vita all'aria aperta fatta di attività semplici, capaci di farti staccare dalla tua quotidianità.



Il friluftsliv in Norvegia

Il friluftsliv è davvero radicato nella cultura norvegese. Ne ritroviamo le tracce nella vita professionale e in quella familiare. I norvegesi, pochi per chilometro quadrato, vivono a contatto con una natura rigogliosa e mozzafiato che li porta naturalmente all'esterno. Le foreste, i fiordi e l'aurora boreale continuano a stupirli.

Il friluftsliv nel programma scolastico

Fin dalla più tenera età i norvegesi sono cullati dal friluftsliv. Il paese è ricco di asili nido all'aperto dove i bambini giocano e persino dormono fuori. Spesso vengono accompagnati nei boschi. Imparano a riconoscere alberi, piante, insetti. Viene loro insegnata l'importanza di proteggere la flora e la fauna. Pur se di città, crescono comunque a contatto con la natura.

La pratica di un'attività sportiva all'aperto è incoraggiata fin dalla più tenera età, al fine di mantenere questo legame con la natura. Corsa, mountain bike, kayak, arrampicata... in Norvegia le attività non mancano. È naturale che i bambini trovino lo sport più adatto a loro.

Tutti hanno imparato fin da piccoli a rispettare l'ambiente e in Norvegia è consentito campeggiare in natura. È così che bambini e adolescenti imparano ad amare le piccole uscite. Dormire in tenda non è una sofferenza, anzi, è un vero piacere!

Il friluftsliv al lavoro

Come in altri paesi scandinavi, la società si basa su un equilibrio tra vita professionale e familiare. Gli uffici di solito chiudono alle 16, per dare a tutti il tempo di prendersi cura dei figli. L'orario di lavoro a noi sembrerà breve, ma il friluftsliv non è mai lontano. Molti datori di lavoro incoraggiano i dipendenti a trascorrere del tempo all'aperto nell'orario di ufficio. Alcuni arrivano persino a programmare passeggiate di novanta minuti durante il lavoro.

Altri hanno reso l'orario più flessibile e adattato al ritmo del sole, che talvolta in inverno è poco presente. Il concetto è semplice: sfruttare i raggi del sole all'esterno quando questi ci sono e tornare al lavoro quando è buio. Infine, non è raro ricevere un bonus se si va a lavorare tutti i giorni a piedi o in bicicletta.

Il friluftsliv non è quindi solo la chiave della felicità personale, ma anche di quella professionale. I datori di lavoro norvegesi ritengono che un cervello ben ossigenato sia più produttivo e più creativo.

Il friluftsliv in cucina

Il friluftsliv è una filosofia che si ritrova nei piatti dei norvegesi. Al bando le merci importate, i norvegesi consumano principalmente prodotti locali. Frequentano mercati e bancarelle, preferendo mangiare fresco e di stagione. Sotto i riflettori ci sono i prodotti ittici, tra cui salmone, merluzzo e frutti di mare.

Il governo ha lanciato l'etichetta "Norwegian Footprints", che permette di riconoscere i ristoranti con cucina casalinga con ingredienti norvegesi al 100%.

Il friluftsliv per socializzare

Benché l'idea di contemplare la natura e ritirarsi in se stessi racchiusa nel friluftsliv possa sembrare solitaria, i norvegesi approfittano di queste occasioni anche per incontrarsi, lontani dai fastidi causati da internet e dai telefoni cellulari. Per ritrovare un amico, una passeggiata nella natura è una buona scusa tanto quanto bere un caffè.

Gli sport all'aria aperta possono essere peraltro praticati in un club, quanto basta per socializzare e ritrovarsi in un ambiente favorevole al benessere del corpo e della mente. Anche la cucina è un momento di condivisione e convivialità. Ai norvegesi piace stare insieme per preparare i pasti prima di mangiare. Niente di meglio che cucinare insieme il pesce pescato nel pomeriggio!

Le attività del friluftsliv sono un ottimo modo per incontrarsi, scoprirsi e conoscersi in un contesto diverso da quello scolastico o lavorativo. Nulla di meglio della natura per creare nuovi ricordi!