

La cosa più difficile da trovare: la felicità

Ogni riferimento a fatti realmente accaduti o luoghi e/o a persone realmente esistenti è da ritenersi puramente casuale.

**Ilaria Masia**

**LA COSA PIÙ DIFFICILE DA TROVARE:  
LA FELICITÀ**

*Romanzo*

BOOK  
**SPRINT**  
EDIZIONI

[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)

Copyright © 2018  
**Ilaria Masia**  
Tutti i diritti riservati

*A tutti quelli che si lasciano andare,  
che si divertono follemente,  
a chi si abbandona con passione e disinvoltura alla vita.*

*Osate, siate liberi di farlo, liberi mentalmente,  
senza temere conseguenze.  
Amate! La vita è solo una.*

*Impariamo ad apprezzare ed ironizzare  
su tutto ciò che ci circonda,  
la felicità esiste ed è contagiosa.  
È alla portata di ogni individuo,  
basta saperla cogliere.*



## Premessa

Un libro sulla felicità?

Spesso la felicità trasmette tante emozioni, tanta fantasia, immaginazione infinita.

Termine sottostimato da tutti gli esseri umani, definizione tanto comune considerata spesso banale. Ma con un significato immenso, direi quasi inspiegabile.

È lo stato d'animo di chi è sereno, sostantivo delicato ma anche di difficile definizione.

Questo termine deriva dal latino "*felix*" associato spesso all'"euforia".

La felicità non è di chi possiede beni materiali di medio o grande valore.

I grandi poeti antichi ritenevano che fosse impossibile per l'uomo raggiungere questo traguardo. I filosofi come Platone e Aristotele diedero un senso molto superficiale al termine, paragonando la felicità alla soddisfazione per qualcosa di bello: "*Questa svanisce se non sorge un altro desiderio... essa è anche una virtù. La giusta misura di ogni cosa*".

Felicità: un unico termine ma con un significato immenso e infinito come il cielo.

*"Ogni essere vivente considera questo sostantivo in base all'idea mentale."*

Quando siamo felici nello stomaco sentiamo le farfalle, ma cosa accade nella nostra testa? Vorrei spiegare secondo il mio punto di vista come agisce la serotonina (la molecola della felicità) sul motore umano "Cervello". Le prime regioni a essere interessate sono l'ippocampo e la corteccia

cerebrale, non a caso le due aree imputate a regolare il comportamento emotivo.

Approfondisco ancora questo sostantivo.

Gioia, allegria, esultanza, spensieratezza, pace: mille termini che indicano un solo obiettivo, arduo da acquisire ma realizzabile! Spesso facile da trasmettere, magari per pochi istanti!

La felicità è la virtù dei forti, indica saggezza, realtà, onestà, è un pregio paragonabile al paradiso, astratto e incantevole.

Felicità è il bellissimo e naturale sorriso di ogni bimbo agli occhi della sua mamma.

Felicità è musica allegra che trasmette adrenalina.

Felicità è mangiare ciò che tanto amiamo, spesso cibo che non fa bene all'organismo ma che per pochi istanti ci rende spensierati... e dedichiamo questi istanti con grande concentrazione a ciò che abbiamo davanti. Un esempio che mi riguarda, magari banale, è la torta alla crema con pinoli... "paradiso di dolcezza".

Felicità è anche avere un/una partner che ci completi e ci renda migliori.

Felicità è superare esami, concorsi.

Felicità è una risata dal cuore.

Felicità è il sole che brilla.

Essa può essere anche contagiosa e aiutare il prossimo.

Tutti possiamo essere felici...

Definirei la felicità una vera ricetta per il proprio animo e corpo.

Le scritture di varie tradizioni buddiste tramandate da generazioni narrano di un giovane principe indiano che, dopo una vita di sola sofferenza con il padre, decise che doveva cambiare il proprio animo. Un giorno, arrivato allo stremo delle forze, capì il valore della semplicità senza pretese, capì che la vita bisogna trattarla con cura e con gentilezza.

Oggi siamo felici essenzialmente se otteniamo ciò che vogliamo, quando e per come lo otteniamo!

Ma l'insegnamento che ci arriva dal buddhismo è esattamente l'opposto.

Ribadisco: tutti possiamo essere felici, proprio qui, anche all'istante, e in qualunque condizione ci troviamo, perché la vita è proprio tutto ciò che abbiamo e ciò che conta.

Una pratica fondata e messa a punto da Buddha è costituita da otto passi, otto aeree indicate in maniera semplice suddivise in tre gruppi.

Il primo: comprensione, pensiero e linguaggio.

Il secondo: azioni, mezzi di sostentamento e impegno necessario.

Il terzo: consapevolezza e concentrazione.

Il saggio intende fornirci le istruzioni per far funzionare correttamente cuore e mente con tanta semplicità e lealtà in modo da creare le cosiddette condizioni per vivere bene e raggiungere la felicità.

Carissimi lettori, se riuscirò a tramandarvi, tramite le mie seguenti righe, la ricetta per la felicità sarà un'immensa gioia per me.

Il perché? La risposta è insita nella domanda. Perché oggi siamo affranti da pensieri, problemi e dispiaceri continui di ogni genere: pagamenti che non ci danno tregua, lavoro precario e, solo per chi è fortunato, impegno nell'educazione dei figlioli con immensa consapevolezza o paura di sbagliare.

Nella maggior parte dei casi cerchiamo di mettere da parte queste preoccupazioni, ma quando arriva la notte e siamo comodi nel nostro letto, ci rendiamo conto che la realtà è ben altro. E realmente non siamo felici! O se lo siamo non siamo mai soddisfatti.

Ognuno di noi ha provato dei dispiaceri nella vita o non ha avuto abbastanza forza nell'infanzia o nell'adolescenza o nel momento in cui realmente aveva bisogno... Esempi: una caduta rimasta impressa che ci ha segnato, un abbandono paterno o materno, una perdita di qualcosa a cui tenevamo più di noi stessi, un sentimento non compreso, un amore finito, angosce per causa nostra o degli altri che non

ci hanno permesso di vivere serenamente... Potrei continuare all'infinito, quasi facendo con poca delicatezza un elenco.

Per questi motivi forse tutti noi, almeno una volta in momenti di scoramento per un dramma o una delusione, abbiamo pensato: "La felicità non esiste". Sono la prima ad ammettere di aver fatto questo pensiero tantissime volte.

Invece esiste e come...

Quando c'è la felicità tutto è più semplice.

Quando si cresce si diventa adulti, è come se si facesse un rewind con la mente. La mente è un ottimo archivio suddiviso solitamente in piani o scatole o tabelle. Un archivio indelebile forse solo messo da parte, come se ci fossero tanti piccoli tasti rossi con un avvio... Esempio: riusciamo a ricordare azioni o eventi così semplicemente come dei flash, situazioni che pensavamo di non ricordare ma magari con un semplice gesto o visione di qualcosa che rappresenta un ricordo archiviato ci tornano in mente. Approfondisco: quasi ci sforziamo perché se il ricordo è bello vorremo cercare ogni piccolo istante che ci ha resi felici. Se il ricordo è opposto, cioè non bello o con qualche influenza negativa, non siamo felici, forse perché in quel determinato avvenimento non abbiamo avuto la libertà di decidere e di scegliere, quindi, il nostro destino.

Nella civiltà greca il concetto di libertà era esclusivamente riservato alla politica e alla religione. "*Hobbes*" per i greci era il libero volere dell'anima o libertà di scegliere il proprio destino.

La felicità, vogliamo a tutti i costi archivarla nella mente, ma la realtà è un'altra, con tutta la buona volontà possiamo solo metterla da parte finché nuovamente non si ripresenta.

Questo è un mio pensiero genuino.

Perché dico genuino? Vi faccio una confidenza! Ci ho provato 100, 1.000, 10.000 volte ma non sono riuscita a dimenticare il brutto, ed in particolare tutto ciò che mi ha reso infelice fino a qualche tempo fa.

Sottolineo qualche tempo fa.

Perché niente è per caso nella vita. Possiamo anche chiamarlo o definirlo destino, coincidenza o forse un pegno che la vita ci sta dedicando per tutta l'infelicità sopportata durante la crescita...

La mia vita è stata, ed è, assai travagliata da tempeste e burrasche, ma mi ha riservato anche cose stupende.

Un travaglio soprattutto emotivo ma non per merito mio ma neanche per merito di nessuno.

Ma, come vi ho accennato, sono rinata...

Approfondisco: la vita mi ha messo davanti a tante difficoltà, io ho dato il benvenuto a tutte, con conseguenze belle e orribili che ancor oggi sto pagando ma sono consapevole che sicuramente ero destinata a ciò che vi dirò man mano che leggerete questo libro, magari sarà noioso ma con un po' di saggezza ho maturato forse giudizio. Non so! Voi lettori potrete dirmelo in maniera più approfondita.

Voglio scrivere questo libro nella maniera più semplice possibile senza usare termini troppo ricercati.

Se vi lascerò un messaggio voglio che sia il più semplice ed esemplare per molti o per tutti o forse per nessuno.

