

Come si misura la felicità?

A cura di Suzanne Palermo¹

Il pianeta rosso è meta sempre più ambita per le missioni spaziali. La sua temperatura non è proprio adatta a noi esseri umani ma se la scienza potesse *riscaldarlo*, ci sarebbe abbastanza anidride carbonica per far crescere e fiorire le piante e la vegetazione... Chissà che tra 100 – 200 anni una parte della popolazione mondiale non diventi “marziana”. Parole interessantissime quelle del Prof. Art-ong Jumsai, personaggio eclettico e di grande spessore professionale e umano: scienziato e membro del consiglio nazionale di ricerca e del parlamento thailandese, direttore di una scuola privata totalmente autonoma dal profilo di sostenibilità (Sathya Sai School of Thailand), e responsabile del dipartimento di formazione degli insegnanti del ministero di pubblica istruzione, sempre del suo paese. Tra le innumerevoli aneddoti che egli narra vi è quello di quando, intorno agli anni '70, partecipò al progetto Viking della NASA e risolse un problema nel disegno del congegno automatico di atterraggio grazie ad un'intuizione che ebbe durante una meditazione. Da decenni, Jumsai promuove un'educazione alla pace i cui capisaldi sono i *valori umani: Verità, Retta Azione, Pace, Amore e Nonviolenza*, premettendo che, sebbene un futuro insediamento su Marte possa essere seriamente preso in considerazione, “bisogna curarci del pianeta che abbiamo adesso, perché per ora è l'unica casa che abbiamo; bisogna imparare a vivere insieme.” E, aggiunge: “Si comincia da noi. Imparando a coltivare la pace dentro di sé.”

La visione di una comunità felice, e che non conosce conflitti, non è una chimera se pensiamo che c'è chi la persegue concretamente: al posto del PIL (Prodotto interno lordo), che misura il grado di benessere di un paese in base ai profitti annui, il Bhutan ha adottato il FIL, (Felicità interna lorda), l'indicatore che calcola il benessere del proprio paese in base al grado di FELICITA' dei propri abitanti. Un convinto sostenitore del FIL è il Dalai Lama che dice: «*Come buddhista, sono convinto che il fine della nostra vita sia quello di superare la sofferenza e raggiungere la felicità. Per felicità però non intendo solamente il piacere effimero che deriva esclusivamente dai piaceri materiali. Penso ad una felicità duratura che si raggiunge da una completa trasformazione della mente e che può essere ottenuta coltivando la compassione, la pazienza e la saggezza. Allo stesso tempo, a livello nazionale e mondiale abbiamo bisogno di un sistema economico che ci aiuti a perseguire la vera felicità. Il fine dello sviluppo economico dovrebbe essere quello di facilitare e di non ostacolare il raggiungimento della felicità*». Ma come si misura la felicità?

Sappiamo che la nostra mente può essere sia benefattrice che “malfattrice”; che bisogna imparare a conoscere come funziona, e a “imbrigliare i sensi”; se lasciati liberi di scorrazzare in base a impulsi e attrazioni correrebbero a destra e manca come dei cavalli selvaggi. Sappiamo anche che focalizzarsi su pensieri positivi è una pratica vincente. Ma come creare delle abitudini tali da sentirsi sempre in armonia con sé stessi e il prossimo; come farli diventare uno stile di vita in modo che questo benessere duri nel tempo?

Jumsai ha concepito un modello in grado di aiutarci a identificare i passi da fare per creare delle buone abitudini e raccogliere i frutti di ciò che non è solo una *visione*, ma una vera responsabilità condivisa. Il suo diagramma divide la mente in tre segmenti: mente subcosciente, mente cosciente e mente super cosciente. Egli sottolinea innanzitutto il ruolo dei sensi: danno vita al nostro modo di interagire innescando pensieri, sentimenti, emozioni e *desideri*. I gestori del PIL lo sanno bene e fanno leva proprio sui sensi! Per muovere di più l'economia bisogna produrre di più e vendere di più, il che equivale a produrre soprattutto **più desideri**. E più desideri avremo... meno felici saremo!

Ciò elucida che, se da una parte dobbiamo mettere un “tetto ai desideri” per essere più felici, dall'altra bisogna comprendere che tutto ciò che conosciamo (*e vogliamo...*) parte dalle informazioni ricevute dai sensi, informazioni che si depositano nella “banca dati” della mente subcosciente alla quale attingiamo di continuo per tradurre e interpretare le nostre esperienze. Ecco che, se riusciamo a far sì che questa diventi ricolma di

¹ Pubblicato sulla rivista Gentesana, luglio-agosto 2021

valori umani, la nostra comprensione delle cose tenderà ad essere illuminata dagli stessi, saremo più capaci di cogliere il lato positivo del nostro vissuto, e di sostenere in modo duraturo una sana e pacifica convivenza.

L'unità di misura per la pace, (e la felicità), si radica, pertanto, nell'apprendimento dei Valori Umani, che si possono integrare anche nelle normali lezioni scolastiche. Jumsai ce lo spiega con un'operazione aritmetica: imparare a fare di conto crea bambini intelligenti. Ma se, per esempio, si insegnano le divisioni in un contesto in cui si parla di un valore come *la condivisione*, e di come, "dividendo" possiamo elargire a chi ha bisogno, aiutare e far felice qualcuno, i bambini diverranno sì intelligenti ma anche più buoni.

Voi direte, "Focalizzarci sui valori umani in un mondo come il nostro che ci bombarda di violenza e negatività? Non vuol dire remare contro corrente? Non è una battaglia persa, prima ancora di cominciarla?" Effettivamente il marasma odierno potrebbe, sì, affondare ogni nostro tentativo di trasformarlo, ed è vero, il grado di negatività che vige oggi sul nostro pianeta è purtroppo qualcosa di concreto e reale, ma è uno scoglio che si può *bypassare*. In che modo? Collegandosi alla nostra mente super-cosciente! Basta esercitarsi regolarmente durante le nostre giornate a creare uno spazio per una piccola pausa di silenzio. Dopo pochi respiri profondi possiamo portare l'attenzione in "su", elevare lo sguardo interiore verso quella dimensione di saggezza che "tutto vede e tutto sa", che è la fonte dei valori umani. Una pratica da fare soprattutto **prima di agire**... così da avere il tempo di rivolgerci alla nostra parte più sensibile, al cuore, e chiedere: "Ciò che penso è in linea con i miei principi? Ciò che vorrei fare o dire, è una cosa buona? Mi renderà felice? Renderà felice gli altri? È giusto passare all'azione? Attenti però a non schivare l'oliva: bisogna essere pronti a **riprendere** i pensieri che il cuore *non approva*, e collaborare quando ce li rimanda indietro per affinarli, correggerli e elevarli. A furia di esercitarsi in questa pratica si creerà una "buona abitudine" che rinsalderà il fulcro della nostra personalità e darà vita ad una "realtà personale" in armonia con quella altrui. Si agirà in sintonia e in piena coscienza – anzi "super coscienza", radicati nella nostra verità più intima e pura. Niente conflitti dunque, innanzitutto con sé stessi, ma una nuova abitudine collettiva di vedere, sentire e vivere i valori umani. Sono questi gli indicatori in grado di misurare la nostra integrità, la nostra coerenza, ma anche, e soprattutto, la nostra felicità.