

Felice in 20 mosse



**Leonardo Pazzola**

**FELICE IN 20 MOSSE**

*Manuale*

BOOK  
**SPRINT**  
E D I Z I O N I

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

Copyright © 2021  
**Leonardo Pazzola**  
Tutti i diritti riservati

*“Non c'è una via per raggiungere la felicità.  
La felicità è la via.”*

Buddha



## Introduzione

Il XXI secolo soffre di una strana malattia. Se un dottore potesse visitarlo, farebbe difficoltà a riferire una diagnosi certa: se non altro, la maggior parte di noi persegue esattamente il contrario di ciò che pretende di raggiungere. La cosa più sorprendente che ho notato è che lottiamo disperatamente per allontanarci il più possibile dalla felicità. Cerchiamo la felicità nella direzione opposta: siamo perennemente contromano e ignoriamo costantemente i cartelli che ci indicano di fare inversione di marcia. Più soffriamo, più ci impuntiamo a rimanere sulla stessa strada, a dispetto dei passanti esterrefatti che ci invitano a cambiare direzione, a dispetto delle indicazioni e dei consigli gridati e sussurrati, urlati e bisbigliati.

L'umanità è maestra nell'arte dell'infelicità. Sono stati scritti interi tomi di papiro, pergamena e carta per mostrare delle possibili vie per la felicità. Qualcuno, però, ha capito che essa non è una meta da raggiungere. Infatti la felicità è una di quelle strane cose che puoi iniziare a concepire e a godere solo quando *smetti di cercare*. Infatti, dovunque tu guardi, qualunque cosa faccia per afferrarla, in qualunque modo tenti di afferrarla, rimarrai con le mani vuote. Il problema principale dell'infelicità è, guarda a caso, proprio la ricerca della felicità. E così la maggior parte di noi finisce per pestarsi i piedi da solo, inseguendo un fantasma inesistente.

Voglio ripeterlo: quanto più cercherai la felicità, tanto più sarai triste e sconsolato. Non fare come il cane che cerca di mordersi la coda. Tanto più desidererai la gioia, tanto più te ne allontanerai. È una verità matematica. Infatti, la

ricerca di qualcosa deriva sempre da una sensazione di mancanza, che discende da una colossale illusione: cioè il fatto che tale vuoto possa essere colmato da qualcosa o da qualcuno là fuori, quando in realtà non c'è nulla da riempire. La mancanza, infatti, a dispetto della logica, è qualcosa di più della presenza: in altre parole il desiderio di essere felici è qualcosa di troppo rispetto al semplice essere felice.

Per questa ragione in questo libro – dove ti indicherò 20 mosse per essere felice – ti inviterò a compiere un processo di sgretolamento e distruzione. Ciò che devi fare per essere felice, infatti, non è conquistare qualcosa o raggiungere una qualche meta, ma è *disfarti, disfarti e disfarti*. Ottenere la felicità è un percorso di *liberazione*. È questo il processo inverso di cui ti parlavo all'inizio: ciò che devi fare è smettere di andare contromano, smettere di lamentarti degli automobilisti che ti insultano e di proseguire senza voler sentire ragioni, e devi fare questa benedetta inversione di marcia. Allora sì che potrai tirare un sospiro di sollievo.

In sintesi, devi essere tu a diventare responsabile della tua felicità e iniziare a “cercarla” dentro di te. In questo caso, però, la ricerca non sarà un “tendere verso” un particolare stato emotivo o una qualche destinazione dello spirito, ma un processo a ritroso che ti porterà a rivelare la fonte della contentezza.

Immagina che la tua felicità sia il sole. Ecco, quel sole meraviglioso e splendente è coperto da nubi dense e cupe, che impediscono alla luce dell'astro di manifestarsi in maniera chiara e vivace. Ora, poniamo che tu sia il vento. Qual è la strada più semplice per dissipare le nuvole? È semplice: *spazzarle via!* Immagina se, invece il vento, desiderando la luce del sole (cioè la felicità), andasse in direzione di esso. Che cosa succederebbe? Accadrebbe che le nuvole verrebbero avvicinate ancora di più al sole e lo oscurerebbero ulteriormente.

Ecco, la maggior parte di noi fa come il vento che si dirige verso il sole. Più desideriamo avvicinarci, più la luce della nostra felicità viene oscurata. Da questa metafora avrai capito che cercare la gioia nel modo ordinario equivale ad



allontanarcene sempre di più: in sintesi, ciò implica peggiorare la propria esistenza di giorno in giorno. Ma perché la felicità è così subdola e sembra impossibile da afferrare? Semplicemente la ragione sta nel fatto che essa è il nostro *stato naturale*, è la condizione di base di tutti gli esseri umani. Il fatto è che noi abbiamo mescolato la nostra natura con tutta una serie di meccanismi complicati e artificiosi, indossando maschere, erigendo barriere, vivendo all'insegna dei desideri degli altri. Così oggi la felicità ci sembra una grotta inaccessibile, se non per brevi intervalli di tempo durante i quali siamo comunque in grado di buttarla via e disprezzarla senza nemmeno rendercene conto.

È questo il dramma più tragico dell'umanità: desiderare la felicità con tutto il proprio animo per rifiutarla nel momento in cui si presenta l'occasione di goderne, per una serie interminabile di ragioni che vanno dalla pigrizia alla paura, dalla confusione all'autoinganno, dalla stupidità all'inconsapevolezza. Ognuno ha la propria ragione per essere infelice. Ma c'è un motivo che accomuna tutti nel perseguire l'infelicità invece della gioia: *l'infelicità è una strada molto più comoda*. Questa è una verità dura e dolorosa, ma è l'unica spiegazione possibile al dramma umano (dramma che definirei tragicomico, poiché gli uomini si ingannano da sé e accusano gli altri del loro inganno e della loro infelicità, e ciò da una più ampia prospettiva è persino divertente).

Essere infelici è semplice. Non richiede assolutamente nulla, a parte la scelta inconscia di rimanere nella propria miseria: in effetti l'infelice è responsabile della propria situazione, non tanto perché vi si sia necessariamente buttato a capofitto, ma più semplicemente perché decide ogni istante di conservare la sua posizione di "vittima privilegiata". Infatti autocommiserarsi è persino piacevole, così come crogiolarsi nella sofferenza è fino ad un certo livello fonte di un piacere malsano. La maggior parte di noi segue la strada più semplice: è infelice e accusa gli altri della propria condizione, perché in questo modo pensa di diminuire la propria sofferenza, quando in realtà non fa altro

che gettare benzina sul fuoco e contribuire al proprio sfacelo. Non a caso chi si lamenta è chiamato “vittima”, e questa identificazione più o meno inconsapevole ci legittima, secondo noi, a diventare carnefici. La verità è che la vittima è il primo carnefice di sé stesso. La ragione della nostra infelicità sta, infatti, proprio nell’aver mescolato i ruoli di vittima e carnefice a un livello così profondo da dimenticare che *siamo noi a procurarci da soli la nostra sofferenza*.

Questa è, in assoluto, la verità più scomoda: si può ridefinire e impacchettare in tutte le salse per evitare la reazione sconvolta di chi la sente per la prima volta, ma il fatto è che la verità di solito è una rivelazione scioccante.

In realtà, a un’analisi più attenta, se siamo noi a procurarci la nostra sofferenza e a renderci infelici, ciò non è una martellata in testa. Niente affatto. Infatti è proprio da questa verità che discende *l’emancipazione*. Se, infatti, siamo stati in grado di perseguire l’infelicità, possiamo fare altrettanto con la felicità. Il primo passo per essere contenti è proprio questo: *assumersi la responsabilità*. Uno dei problemi più significativi dell’umanità è proprio l’incapacità di prendere le redini della propria vita, se non altro perché scaricare le colpe sugli altri è davvero semplice, tanto che è una delle prime cose che impariamo da bambini per evitare di caricarci il “fardello” della responsabilità. Esso non è, ricorda, il fardello della colpa. La responsabilità implica la capacità di rispondere ad un evento, la colpa invece comporta *l’immobilizzazione* nelle sabbie mobili del non fare e del subire.

Fatta questa premessa, è il momento di iniziare con la prima delle 20 mosse per essere felici. Come ti ho anticipato, si tratta di un percorso di “sgretolamento”, per cui buona parte delle azioni che ti suggerisco saranno volte proprio in questa direzione. Spero che questo libro possa davvero esserti utile nell’“ottenere” la felicità, o meglio dire, a tornare nel tuo stato naturale e originario. Buona lettura!

# 1

## Non impugnare la spada

Sai qual è il torto più grande che puoi fare a te stesso? Nutrire vendetta, serbare rancore e non perdonare. Mi meraviglio di come troppe persone tendano a pensare che provare sentimenti vendicativi possa in qualche modo risolvere le loro pene, o addirittura arrivino a giurare che non perdoneranno mai pensando di fare un torto al loro carnefice. Il problema di queste persone è che non si rendono conto che provare rancore e rimanere nell'astio sia un insulto a sé stessi. Inoltre, ciò implica cadere in una trappola senza fondo, dove i primi a essere ingoiati sono loro. Se proverai vendetta, significa che ti stai facendo manipolare dal tuo carnefice, perpetuando il torto che egli ha compiuto nei tuoi confronti.

Voglio che tu sappia una cosa: perdonare è *il miglior regalo che puoi fare a te stesso*. Dico bene: rimettere una colpa non è solo un atto altruistico con cui manifesti la tua benevolenza nei confronti di qualcuno. Visto in questo modo, è ovvio che l'invito a perdonare è difficile da prendere in considerazione e da applicare. Ma la cosa più straordinaria è che il perdono è il modo in cui tu stesso *lasci andare* l'astio e il desiderio di vendetta per tornare placido e calmo. Non perdonare vuol dire letteralmente consegnare le chiavi della propria felicità a qualcun altro. Non a caso ciò è uno degli ostacoli più significativi al tuo benessere e alla tua contentezza.

Te lo ripeto: perdonare non vuol dire fare del bene a qualcun altro (o almeno non soltanto), ma significa innanzitutto prenderti cura di te. Se non perdonerai vivrai una vita di miseria: questo è assicurato. Perdonare è innanzitutto una decisione interna, che puoi prendere in qualunque situazione, qualunque cosa sia successa. Quando vedo in televisione una famiglia che ha visto – ahimè – un loro figlio ucciso tragicamente, mi viene spesso in mente una cosa: l'assassino non ha portato via una sola vita, ma è riuscito a rovinare almeno altre due esistenze, almeno finché i genitori non avranno il coraggio di perdonare. Anche in questo caso estremo perdonare è l'unica cosa sensata, poiché nutrire rancore per l'assassino è solo un atto di masochismo (per carità, a questi livelli è davvero difficile comportarsi altrimenti): al dolore per la perdita di un figlio si unisce la sofferenza causata dall'incapacità di mostrare compassione. E sono sicuro che se il figlio potesse parlare ai genitori, chiederebbe loro di perdonare il suo assassino, poiché è l'unico modo per eliminare sofferenza inutile dai loro cuori.

Perdona, e di fronte a te si aprirà un mondo meraviglioso. Ricorda che il perdono è un atto molto più coraggioso rispetto all'indossare corazze di odio. Odiare è semplice: lo sanno fare tutti. Perdonare, invece, è difficile: per questo ti chiedo di prenderla come una sfida. La tua forza deriva dall'accettazione, non dalla resistenza a ciò che è successo. Ricorda che chi non perdona rimane nel passato e distrugge la propria esistenza in nome di una storia oramai inesistente, scegliendo l'infelicità soltanto in nome del proprio orgoglio personale e del proprio attaccamento egoistico e in nome di un comodo atteggiamento da vittima. Chi perdona, invece, non resiste al passato e accetta lo stato presente, e acquisisce forza in virtù di questa sua lodevole capacità. Se non avrai il coraggio di perdonare, starai lasciando la tua vita nelle mani di qualcun altro.

Quindi ti dico: *non impugnare la spada*. Non provare vendetta o rancore. E se anche provi questi sentimenti, che fino ad un certo livello sono umani e inevitabili, *lasciali*