

Le Aspettative e la ricerca della Felicità



*“Quando la felicità ci viene incontro non è mai vestita come pensavamo.
Spesso ci passa accanto silenziosa e non sappiamo riconoscerla.”*
(Romano Battaglia)

Provando a spiegare che cosa sia **la FELICITA'** molte persone si troveranno in grande difficoltà perchè, mentre l'etimologia della parola *dal latino felicitas=felice (la cui radice "fe-" significa abbondanza, ricchezza, prosperità)* porta il significato verso una accezione che sembra appartenere solo al benessere economico, una interpretazione più allargata apre il concetto di ricchezza e abbondanza non solo in riferimento a cose materiali ma anche alle qualità e alle virtù dello spirito e del carattere, alla conoscenza e alla relazione con le cose e le persone, e al pensiero positivo.

La felicità è quindi lo stato d'animo positivo e consapevole di chi si sente bene e in equilibrio perchè è ricco in conoscenza, in relazioni, in pensieri positivi e progetti e, solo in parte, perchè si sente tranquillo e appagato essendo protetto e al sicuro per via della quantità di beni e di servizi dedicati alla sua persona che è consapevole di possedere. ... e, ancora più raramente, la felicità appartiene a colui che vede soddisfatti tutti i propri desideri e le proprie aspettative ... al contrario di quanto affermano spesso i vocabolari.

A riprova di quanto detto sin'ora c'è anche il **paradosso della felicità** che venne definito dal Prof. Richard Easterlin dell'Università della California Meridionale, il quale evidenziò che, nel corso della vita, *la felicità delle persone dipende poco dalle variazioni di reddito e di ricchezza poichè quando aumenta il benessere economico, la felicità umana aumenta fino ad un certo punto, poi comincia a diminuire.*

La sintesi è quindi la seguente: **“Ricchezza e Felicità non sono la medesima cosa perché, per essere felici, non basta aumentare la propria disposizione di beni e servizi, bensì è necessario addentrarsi nella sfera della relazione con le altre persone ed acquisire una consapevolezza di sé e delle proprie risorse sempre maggiore”.**

"Le sofferenze..dicono...
migliorano l'uomo.Visti
i risultati, proverei con
la felicità."



La strada verso la felicità non è semplice da trovare ma può essere facile da percorrere. Lungo questa strada può succedere qualsiasi cosa ma nessuno pensa a proteggersi né si suppone che tale cammino sia disseminato di trappole e di vicoli senza uscita.

Ad esempio, pensando all'amore, tutti concepiscono la felicità come la possibilità di essere ricambiati del proprio sentimento da parte della persona amata e la possibilità di gestire al massimo la quota di tempo da dedicare a lei; ma nessuno immagina che la felicità non corrisponde al raggiungimento di tale obiettivo ma all'intima consapevolezza di riuscire a produrre, rappresentare, pensare, percepire, scrivere, trasmettere e comunicare tutte le cose straordinarie che questa situazione produce dentro di noi e di impostare la gestione del tempo nella consapevolezza e nella gioia per l'esistenza stessa della persona amata senza aspettarci necessariamente la sua presenza accanto a noi!

Pensando al lavoro tutti concepiscono la felicità come l'opportunità di esercitare un'attività che sia coerente con ciò che abbiamo studiato, con le nostre reali capacità, con la voglia di continuare ad avere molto tempo libero, col desiderio di guadagnare molto per riuscire ad avere un buon tenore di vita, ecc... ; ma nessuno pensa alla felicità che può scaturire dai rapporti quotidiani con i colleghi e dai nuovi rapporti che si generano per via di nuove conoscenze, dalla possibilità di mettere a disposizione del proprio lavoro una quantità di risorse maggiore di quelle che ci vengono richieste, dalla consapevolezza della necessità del proprio ruolo all'interno dell'attività aziendale e dalla consapevolezza del plusvalore che siamo in grado di determinare con il buonumore, con la competenza e con la disponibilità.

...E, nella ricerca di un lavoro la felicità si concretizza nella possibilità di modificare i punti di vista e gli obiettivi allacciando nuove relazioni interpersonali, studiando e imparando cose mai sapute né immaginate e sviluppando nuove capacità e nuove risorse.

Pensando alla famiglia, al tempo libero, alla salute e a molti altri ambiti la felicità non si trova mai realizzata nelle nostre aspettative e nei nostri desideri. Ciò che vagheggiamo e che ci sembra riuscire ad avvicinarci alla

felicità in realtà ci inganna e ci toglie la possibilità di essere felici.

La nostra vita di relazione ed anche la nostra vita interiore è piena di delusioni e di aspettative mancate e spesso anche noi non siamo all'altezza delle aspettative che nutriamo nei nostri confronti. ... e le aspettative sono diventate prima illusioni e poi fallimenti ed insuccessi e con le disillusioni si seppelliscono le nuove idee, i progetti ed i sentimenti.

Le grandi aspettative sono il preludio delle grandi delusioni. (Cecilia Dart-Thornton)

La delusione è uno stato d'animo che nasce dopo aver constatato che una determinata persona non era come si pensava. Ma la delusione non è solo in considerazione di persone, bensì di speranze, aspettative, che si erano costruite nel nostro cervello in un determinato modo e che non si sono rivelate tali.

Niente ferisce, avvelena, ammala, quanto la delusione. Perché la delusione è un dolore che deriva sempre da una speranza svanita, una sconfitta che nasce sempre da una fiducia tradita cioè dal voltafaccia e dal mutamento di qualcuno o qualcosa in cui credevamo. (Oriana Fallaci)

Osho Rajneesh, maestro indiano recentemente scomparso, noto come **Osho**, afferma:

"...Vivi senza aspettative - Affrontare la vita con aspettative porta inevitabilmente alla frustrazione, sempre e comunque.

L'aspettativa è la causa prima alla radice della frustrazione.

Solo se ti muovi senza aspettative, troverai qualcosa; altrimenti la tua mente cercherà e pretenderà sempre qualcosa, si aspetterà sempre qualcosa: "Questo dovrebbe essere così, e quello dovrebbe essere così".

E nel mondo nessuno deve in alcun modo, corrispondere a ciò che tu pretendi, esigi, consideri giusto.

Non sei qui per soddisfare le aspettative di nessuno e nessuno è qui per soddisfare le tue.

Non diventare mai vittima delle aspettative degli altri e... non rendere nessuno vittima delle tue. Questo è ciò che chiamo individualità. Rispetta la tua individualità e quella degli altri. Non interferire mai nella vita di qualcuno e non permettere a nessuno di interferire nella tua.

Solo così potrai un giorno crescere e diventare spirituale.

Il novantanove per cento delle persone si suicida, la loro vita è un lento suicidio. Soddisfare queste aspettative, quelle aspettative... un giorno quelle del padre, un giorno della madre, un giorno della moglie, del marito, e poi dei bambini – anche loro si aspettano qualcosa. Poi c'è la società, i preti e i politici. Intorno a te, tutti si aspettano qualcosa.

E tu, poverino, sei lì, un semplice essere umano – mentre il mondo intorno a te si aspetta questo o quello. E tu non puoi soddisfare queste aspettative, perché sono contraddittorie.

Sei diventato matto cercando di soddisfare le aspettative di tutti. E non ci sei riuscito. Nessuno è contento. Sei perso, esaurito, e nessuno è contento.

Chi non è contento con se stesso non può essere contento di te.

Qualunque cosa tu faccia, troveranno il modo di essere scontenti di te, perché non sono capaci di essere contenti.

La felicità è un'arte che va imparata. Non ha nulla a che vedere con ciò che fai o non fai.

Invece di cercare di soddisfare gli altri, impara l'arte della felicità.

Ricorda: l'opposto dell'amore non è l'odio, ma è la paura.

L'odio è amore a testa in giù, non è l'opposto dell'amore.

Il vero opposto dell'amore è la paura.

Quando ami ti espandi; quando hai paura ti rattrappisci.

Quando hai paura ti chiudi; quando ami ti apri.

Quando hai paura ti assalgono i dubbi; quando ami hai fiducia..."



<p>Le delusioni in amore, persino i tradimenti e gli abbandoni, servono all'anima nel momento stesso in cui sembrano essere tragedie della nostra vita. L'anima è in parte nel tempo e in parte nell'eternità. Dovremmo ricordare la parte che risiede nell'eternità quando sentiamo disperazione per la parte che è nella vita.</p> <p>(Thomas Moore)</p>	<p>Le 5 regole per vivere felice:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Non odiare. 2) Non ti preoccupare. 3) Dona di più. 4) Abbi meno aspettative. 5) Vivi con semplicità <p>(Anonimo)</p>	<p>Ci sono sogni che resteranno tali ed altri che nemmeno sapevi esistessero, che diventeranno realtà. Non aspettarti mai niente da nessuno, sarebbe come aspettarsi il sole nella notte e la luna durante il giorno... ma non smettere mai di cercare, di sperare e di volersi provare.</p> <p>(Silvia Nelli)</p>
<p>Il successo non è la chiave della felicità. La felicità è la chiave del successo. Se ami quello che stai facendo, avrai successo.</p> <p>(Herman Cain)</p>	<p>Il segreto della felicità non è di far sempre ciò che si vuole, ma di voler sempre ciò che si fa.</p> <p>(Lev Tolstoj)</p>	<p>Non esiste una strada verso la felicità. La felicità è la strada</p> <p>(Confucio)</p>
<p>I tre grandi elementi essenziali alla felicità in questa vita sono qualcosa da fare, qualcosa da amare, e qualcosa da sperare.</p> <p>(Joseph Addison)</p>	<p>Ci sono due modi per essere felici: migliorare la vostra realtà, o abbassare le vostre aspettative.</p> <p>(Anonimo)</p>	<p>Cercare la felicità fuori di noi è come aspettare il sorgere del sole in una grotta rivolta a nord.</p> <p>(Proverbio tibetano)</p>
<p>Fare quello che ti piace è la libertà. Amare ciò che si fa è la felicità</p> <p>(Anonimo)</p>	<p>E' chiaro che la felicità non esiste; eppure un giorno ti svegli e scopri che se ne è andata.</p> <p>(Anonimo)</p>	<p>Se sei felice non gridare troppo: la tristezza ha il sonno leggero.</p> <p>(Anonimo)</p>
<p>Non è possibile vivere felicemente senza vivere saggiamente, bene e giustamente, né è possibile essere saggi, buoni e giusti senza essere felici.</p> <p>(Epicuro)</p>	<p>Imparare a lasciarsi andare. Questa è la chiave per la felicità.</p> <p>(Buddha)</p>	<p>A scuola mi domandarono cosa volessi essere da grande. Io scrissi "Essere felice". Mi dissero che non avevo capito il compito, e io risposi che loro non avevano capito la vita.</p> <p>(John Lenon)</p>
<p>Se vuoi essere felice per un giorno dai una festa; per due settimane, fai un viaggio; per un anno, eredita una fortuna; per tutta la vita, trova uno scopo degno.</p> <p>(Anonimo)</p>	 <p><i>Le persone più felici non sono necessariamente coloro che hanno il meglio di tutto, ma coloro che traggono il meglio da ciò che hanno.</i></p> <p>Aforismi © (Kahlil Gibran)</p>	<p>Charlie Brown: <i>Penso che ho paura di essere felice.</i> Lucy: <i>Come si può avere paura di essere felice?</i> Charlie Brown: <i>Perché ogni volta che si diventa troppo felici, accade sempre qualcosa di brutto.</i></p> <p>(Peanuts)</p>
<p>Il vero amore incomincia quando non ci si aspetta nulla in cambio</p> <p>(Antoine De Saint-Euxpery)</p>	<p>La felicità è fatta di un niente che al momento in cui lo viviamo ci sembra tutto.</p> <p>(Jim Morrison)</p>	<p>Se vuoi fare un uomo felice, non aggiungergli altre ricchezze, ma togliogli i suoi desideri.</p> <p>(Epicuro)</p>



*Quando siete felici guardate nella profondità del vostro cuore
e scoprirete che ciò che ora vi sta dando gioia
è soltanto ciò che prima vi ha dato dispiacere.
Quando siete addolorati guardate nuovamente nel vostro cuore
e vedrete che in verità voi state piangendo
per ciò che prima era la vostra delizia”*
(Kahlil Gibran)

***Devo ricordarmi sempre di non avere aspettative,
di non pensare a come sarà domani,
di non pretendere che le cose funzionino come ho in mente io.***
(Raffaele Morelli)



by Lao Po