

LE REGOLE DELLA FELICITÀ

ADAM J. JACKSON

LE REGOLE
della felicità



ARMENIA

Titolo originale dell'opera:
The Secrets of Abundant Happiness
Traduzione dell'inglese di Silvia Castoldi

Copyright © Adam J. Jackson 1995
Italian language rights handled by
Agenzia Letteraria Internazionale, Milano

Copyright © 2017 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.



*A mia moglie Karen e ai miei figli,
Sophie e Samuel, con amore infinito.*



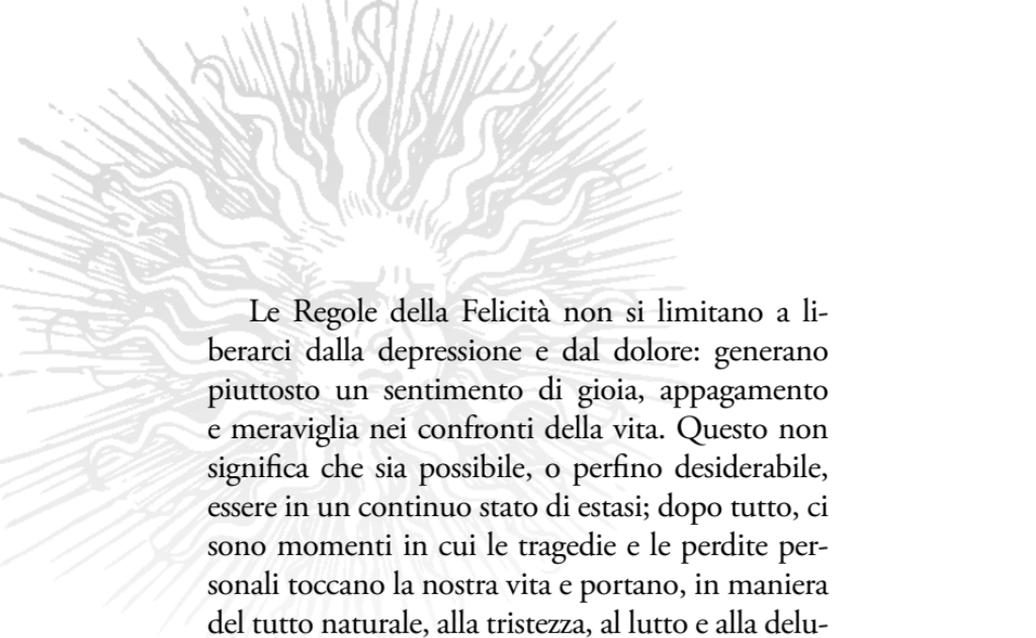
Introduzione

Tu attraversi il mondo intero alla ricerca della felicità, che è a portata di mano per tutti.

ORAZIO

Se chiediamo alla gente che cosa desideri maggiormente dalla vita, la risposta più comune che ascolteremo è: «Voglio essere felice». Ma allora perché così poche persone al mondo sono felici? Perché uno dei settori dell'industria farmaceutica in maggiore crescita è quello degli antidepressivi? Perché il numero di coloro che si considerano felici è così basso? Forse perché finora abbiamo cercato la felicità nei luoghi sbagliati?

Io credo che tutti noi abbiamo il potere di essere felici. Non importa quanto denaro possediamo o non possediamo, quale lavoro svolgiamo, o dove abitiamo. Quali che siano le circostanze in cui ci troviamo in questo momento, abbiamo il potere di essere felici, grazie alle Regole della Felicità.



Le Regole della Felicità non si limitano a liberarci dalla depressione e dal dolore: generano piuttosto un sentimento di gioia, appagamento e meraviglia nei confronti della vita. Questo non significa che sia possibile, o perfino desiderabile, essere in un continuo stato di estasi; dopo tutto, ci sono momenti in cui le tragedie e le perdite personali toccano la nostra vita e portano, in maniera del tutto naturale, alla tristezza, al lutto e alla delusione. Ma esistono modi per affrontare simili esperienze, e spesso abbiamo la possibilità di trasformare le crisi e le avversità dell'esistenza in trionfi.

Contrariamente ai protagonisti della maggior parte delle parabole, tutti i personaggi di questo libro si basano su persone realmente esistenti (a eccezione del vecchio cinese, il quale è il risultato di una combinazione di diversi saggi, uomini e donne, da me conosciuti). Naturalmente, ho cambiato i loro nomi e ho modificato le circostanze della loro vita, nella speranza di rendere più efficace la vicenda, ma ciò non toglie che tutti costoro abbiano trionfato sulle loro crisi personali trovando la felicità così come viene narrato in ciascun capitolo. Spero che le loro storie eleveranno il vostro animo e vi ispireranno a seguire il loro esempio e a sperimentare nella vostra vita le benedizioni che derivano dalle Regole della Felicità.

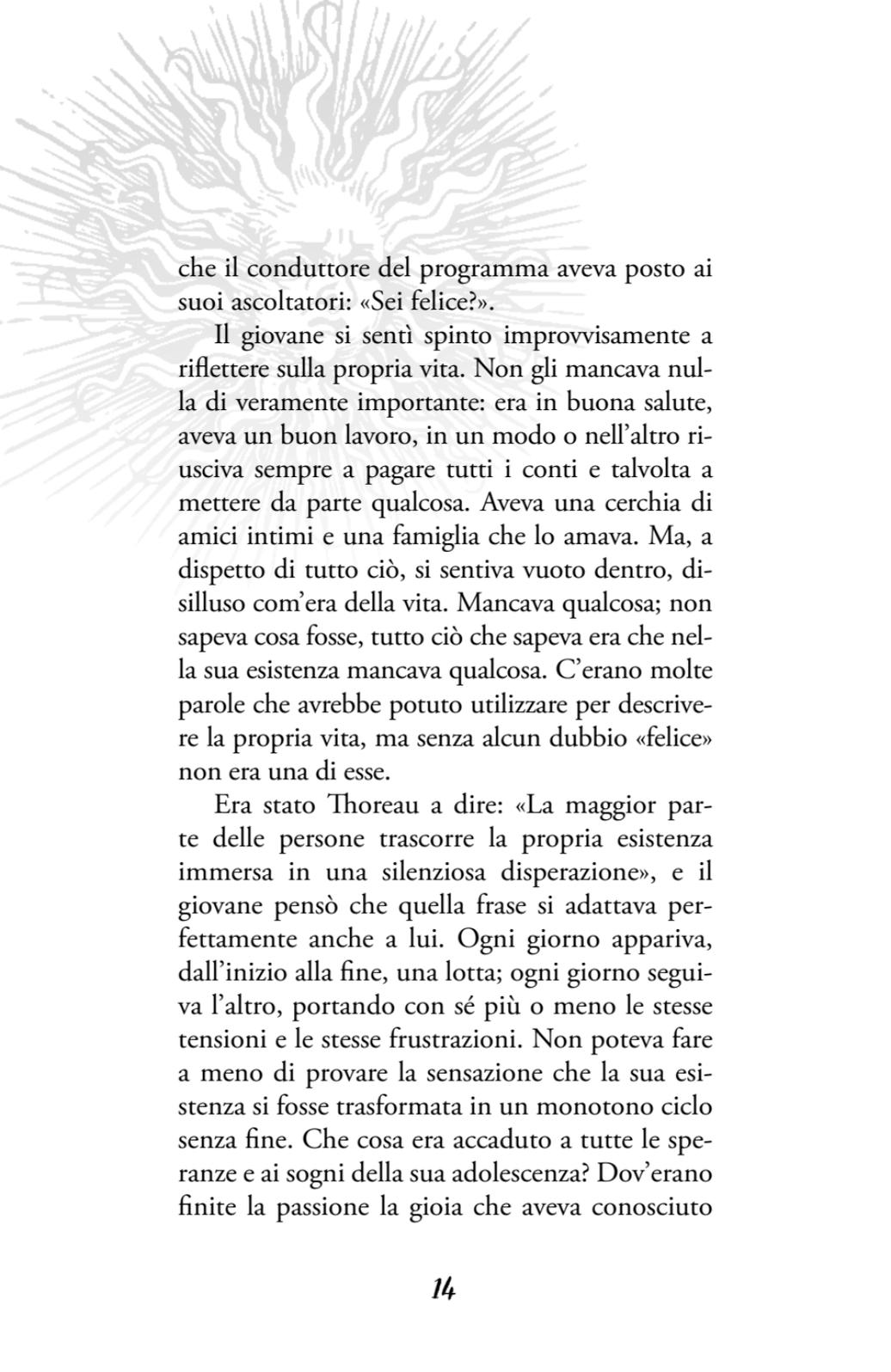
ADAM JACKSON, Hertfordshire, marzo 1995



Alla guida

Tutto cominciò in una fredda e umida sera di ottobre, mentre tornava a casa dal lavoro. Erano le otto, quella settimana, la terza volta che era costretto a fermarsi in ufficio fino a tardi. Il tempo era rimasto nuvoloso per tutto il giorno e i cieli avevano deciso di sciogliersi in un diluvio torrenziale proprio nel momento in cui il giovane iniziava il suo viaggio verso casa. Una domanda, formulata nel corso di un programma radiofonico, interruppe i suoi pensieri. Era un quesito semplice, che in realtà il giovane non si era mai posto consciamente, e la risposta a cui conduceva lo turbò.

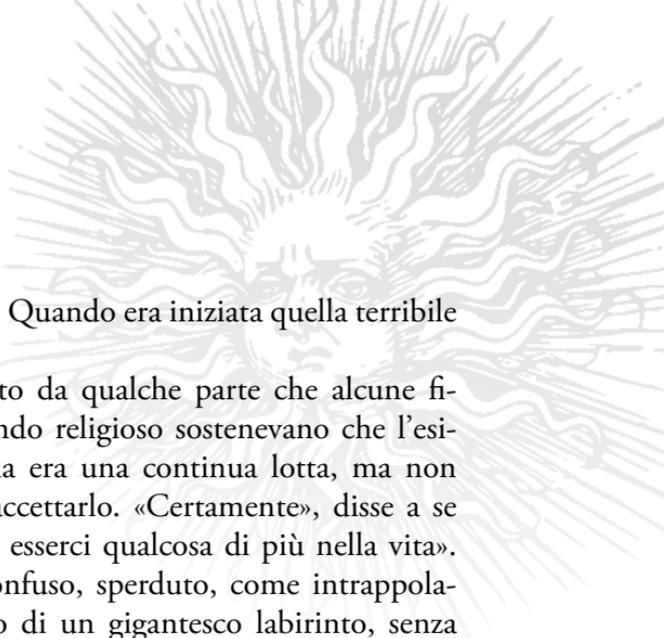
L'interrogativo era ispirato ai risultati di un'inchiesta nazionale, dalla quale era emerso che solo una persona su 50 si considerava felice o soddisfatta, e meno di una persona su 10 era in grado di ricordare un'occasione – anche solo un istante – della sua vita in cui era stata veramente felice. Era una domanda semplice, diretta, quella



che il conduttore del programma aveva posto ai suoi ascoltatori: «Sei felice?».

Il giovane si sentì spinto improvvisamente a riflettere sulla propria vita. Non gli mancava nulla di veramente importante: era in buona salute, aveva un buon lavoro, in un modo o nell'altro riusciva sempre a pagare tutti i conti e talvolta a mettere da parte qualcosa. Aveva una cerchia di amici intimi e una famiglia che lo amava. Ma, a dispetto di tutto ciò, si sentiva vuoto dentro, disilluso com'era della vita. Mancava qualcosa; non sapeva cosa fosse, tutto ciò che sapeva era che nella sua esistenza mancava qualcosa. C'erano molte parole che avrebbe potuto utilizzare per descrivere la propria vita, ma senza alcun dubbio «felice» non era una di esse.

Era stato Thoreau a dire: «La maggior parte delle persone trascorre la propria esistenza immersa in una silenziosa disperazione», e il giovane pensò che quella frase si adattava perfettamente anche a lui. Ogni giorno appariva, dall'inizio alla fine, una lotta; ogni giorno seguiva l'altro, portando con sé più o meno le stesse tensioni e le stesse frustrazioni. Non poteva fare a meno di provare la sensazione che la sua esistenza si fosse trasformata in un monotono ciclo senza fine. Che cosa era accaduto a tutte le speranze e ai sogni della sua adolescenza? Dov'erano finite la passione la gioia che aveva conosciuto



da bambino? Quando era iniziata quella terribile battaglia?

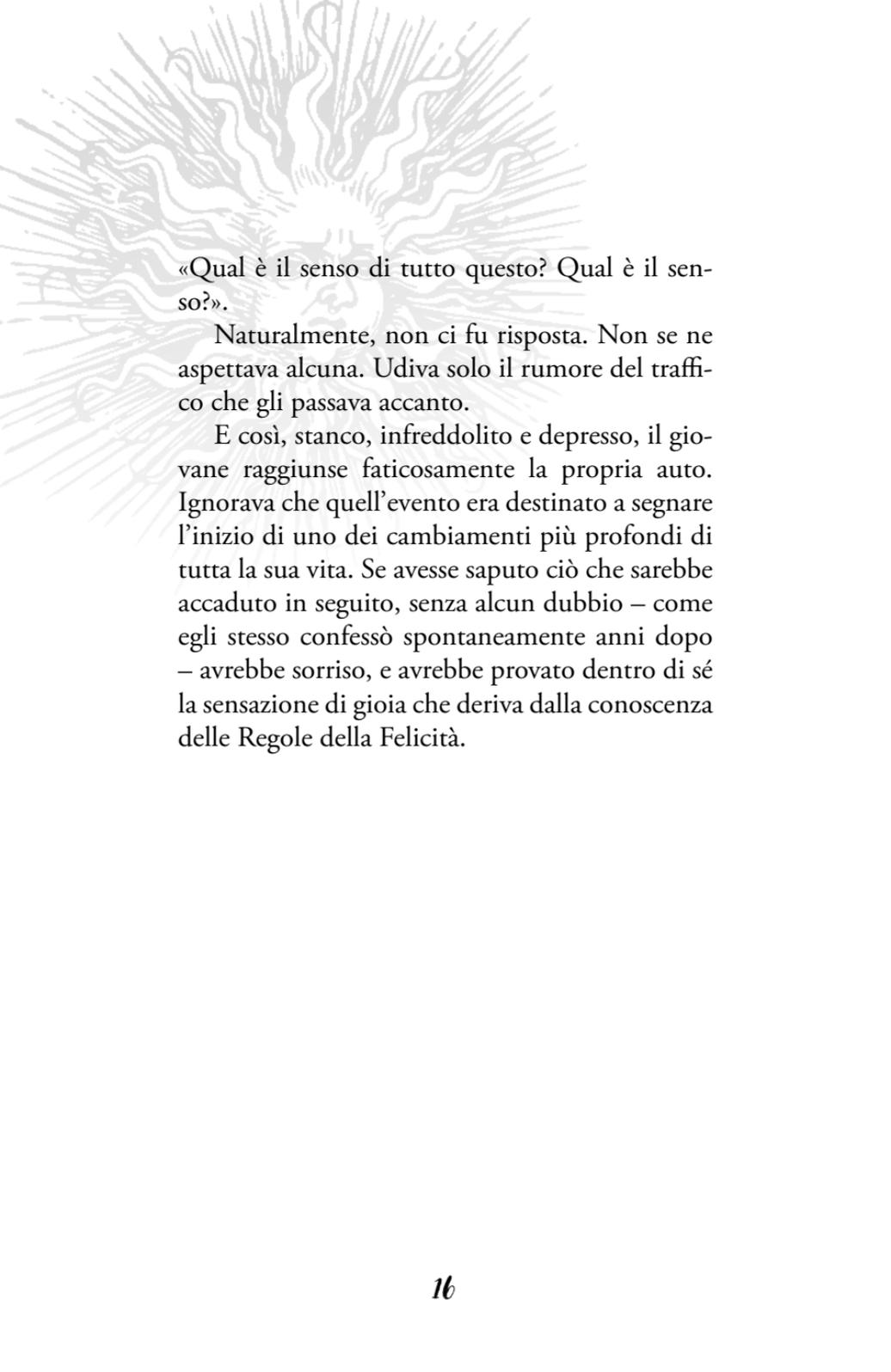
Aveva letto da qualche parte che alcune filosofie a sfondo religioso sostenevano che l'esistenza umana era una continua lotta, ma non riusciva ad accettarlo. «Certamente», disse a se stesso, «deve esserci qualcosa di più nella vita». Si sentiva confuso, sperduto, come intrappolato all'interno di un gigantesco labirinto, senza sapere come ci fosse arrivato e insicuro su come uscirne.

In questo momento, i pensieri del giovane vennero nuovamente interrotti, questa volta dal fumo che si levava dal cofano dell'automobile.

«Dannazione! Se non è una cosa, è un'altra», borbottò tra sé mentre portava la macchina nella corsia di emergenza dell'autostrada. Scese dall'auto, alzò il cofano per dare un'occhiata al motore e fu investito in pieno viso da una violenta zaffata di vapore.

Coprì la testa con la giacca, si curvò in avanti per proteggersi dal vento e dalla pioggia e camminò per un chilometro e mezzo lungo l'autostrada, per raggiungere il telefono più vicino e chiamare il soccorso stradale. L'operatore lo informò che un meccanico lo avrebbe raggiunto entro un'ora. L'unica cosa che poteva fare era tornare alla macchina e aspettare.

Una domanda gli riecheggiava nella testa:



«Qual è il senso di tutto questo? Qual è il senso?».

Naturalmente, non ci fu risposta. Non se ne aspettava alcuna. Udiva solo il rumore del traffico che gli passava accanto.

E così, stanco, infreddolito e depresso, il giovane raggiunse faticosamente la propria auto. Ignorava che quell'evento era destinato a segnare l'inizio di uno dei cambiamenti più profondi di tutta la sua vita. Se avesse saputo ciò che sarebbe accaduto in seguito, senza alcun dubbio – come egli stesso confessò spontaneamente anni dopo – avrebbe sorriso, e avrebbe provato dentro di sé la sensazione di gioia che deriva dalla conoscenza delle Regole della Felicità.



L'incontro

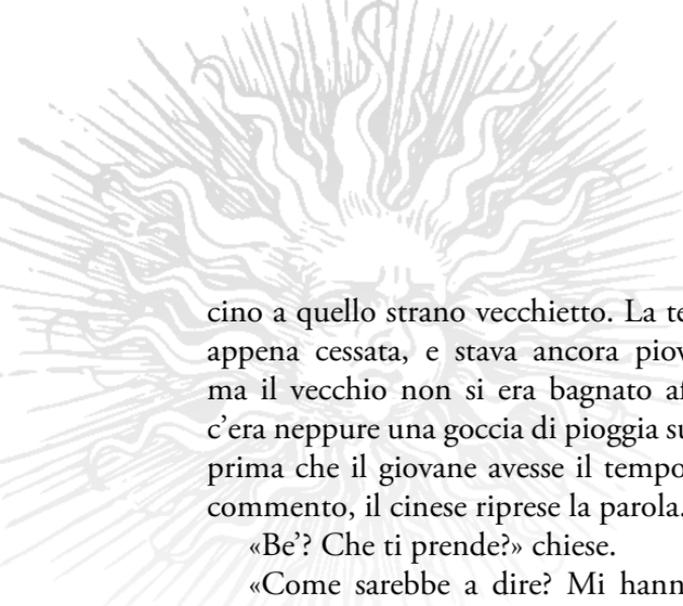
Mentre si avvicinava alla propria auto, il giovane si accorse che un uomo si era appoggiato alla vettura. Un personaggio dall'aspetto curioso; un vecchio cinese in tuta bianca, che portava un berretto da baseball giallo. Era un ometto esile, con un visto gentile solcato da rughe e lunghi, fluenti capelli bianchi. Ma ciò che colpì maggiormente il giovane furono gli occhi. Occhi castani scuri, molto profondi, sorridenti.

Il vecchio sorrideva mentre il giovane si avvicinava. «Un diluvio eccezionale, non trovi?» disse.

«Una giornata fredda, umida e orribile, se vuole il mio parere», borbottò il giovane.

Ma il vecchio cinese, per nulla turbato dai brontolii del suo interlocutore, continuò: «La senti l'energia? Annusa l'aria fresca. Non provi una sensazione meravigliosa?».

«Non proprio», pensò il giovane tra sé, ma rimase in silenzio. Diede un'occhiata più da vi-



cino a quello strano vecchietto. La tempesta era appena cessata, e stava ancora piovigginando, ma il vecchio non si era bagnato affatto. Non c'era neppure una goccia di pioggia su di lui. Ma prima che il giovane avesse il tempo di fare un commento, il cinese riprese la parola.

«Be'? Che ti prende?» chiese.

«Come sarebbe a dire? Mi hanno avvertito che avrei dovuto aspettare un'ora prima che arrivasse qualcuno», rispose il giovane.

«La vita è piena di sorprese», replicò il vecchio, con un ampio sorriso. «Dunque, qual è il problema?».

«Non sono sicuro di sapere che cosa non vada. Mentre stavo guidando, dal cofano ha iniziato a uscire del fumo e il motore si è bloccato di colpo».

«D'accordo, diamoci un'occhiata», disse il vecchio; si rimboccò le maniche, si avvicinò e iniziò a esaminare il motore.

Dopo alcuni minuti alzò lo sguardo, si rivolse al giovane e sorrise. «Non devi preoccuparti. Non è nulla che non si possa riparare», lo rassicurò.

«Sia ringraziato il cielo», replicò il giovane con un sospiro di sollievo.

«Ti potrà costare qualche milione... ma certamente si può riparare!» aggiunse il vecchio.

«Oh, no! Lei sta scherzando!?».