



**20 MARZO 2019**

**Cena di lavoro - confronto  
Direttivo e Docenti  
dell'Università della Terza Età di Santeramo**

*E' stata una splendida coincidenza e un'occasione da non perdere ieri nella consueta serata organizzata dalla nostra UTE per condividere convivialmente le esperienze che nel corso dell'Anno Accademico i nostri Docenti vivono con i loro straordinari "Alunni".*

*Per questo ho ritenuto opportuno socializzare alcune ricerche effettuate su questa giornata speciale, dedicata alla felicità, per invogliare ad una comune riflessione, sia generale sia legata alle strategie più strettamente pedagogico-didattiche da intraprendere nell'insegnamento ad adulti/anziani, quali sono i nostri corsisti.*

*Riporto qui di seguito il contenuto del mio intervento affinché chi vuole può fruire di queste disquisizioni: il detto latino "Verba volant, scripta manent" ritengo sia intramontabile!*

Lo sapevate che oggi, 20 marzo, da ben 6 anni, è ufficialmente la **Giornata Mondiale della Felicità**? L'ha stabilito nel 2013 l'Onu, di fatto dichiarando che è importante riservare alla felicità uno spazio internazionale che duri almeno 24 ore.

Ma siamo felici? Secondo il più recente sondaggio Doxa, gli italiani stanno un po' a metà. Il nostro Paese si colloca infatti a metà classifica.

Ma **quando siamo più felici**? O meglio, in quali momenti, pur brevi, riusciamo a ritagliarci un po' di gioia? Ecco alcune cose che ci aiutano secondo *Glamour*:

partire per un viaggio

l'energia positiva dell'estate addosso

le lenzuola che sanno di bucato.

una dormita senza sveglia

la colazione con chi amiamo nel weekend

le coccole alla mattina appena svegli

il primo sole che scalda il viso

il tramonto sulla spiaggia con le nostre best friends.

cantare sotto la doccia

piangere dal ridere

Eppure secondo l'Università di Oxford il segreto per essere felici è **mangiare in compagnia**.

***Guarda caso stasera noi dell'UTE siamo qui riuniti il 20 marzo, giornata mondiale della felicità per.....MANGIARE INSIEME!!!!***

I ricercatori hanno esaminato il legame tra il mangiare in compagnia e la felicità di un individuo, scoprendo che più spesso le persone mangiano con gli altri, più è probabile che si sentano felici e soddisfatti delle loro vite.

**ANCORA!!!!**

**In occasione della Giornata della Felicità, in un articolo del quotidiano "The Guardian" 6 esperti di psicologia spiegano come vivere meglio.**

### **1.Sii positivo**

Essere positivi: sembra una banalità e invece ha un'incidenza profonda sulla tua vita, ne giovano l'umore, la salute e la qualità del sonno. E questi tre fattori sono importantissimi per il benessere psicofisico di una persona. Cerca di essere

positivo tutti i giorni!

**Barbara Fredrickson**, docente di psicologia alla **University of North Carolina**

## **2. Sii audace**

Affronta le situazioni problematiche e le sfide della vita: è più facile rimpiangere un errore che un'occasione persa. Non farti condizionare dai tuoi timori: sarà paradossale, ma davanti alle situazioni complicate è psicologicamente più facile trarre aspetti positivi che negativi!

**Daniel Gilbert** – Docente di psicologia alla **Harvard University**

## **3. Trattati bene**

Sii gentile con te stesso, del resto sei la persona con la quale passi più tempo in assoluto! Trattarsi bene, evitare di essere troppo critici, soffermarsi sulle proprie qualità: tutto questo incide molto positivamente sul tuo stato d'animo e sulla qualità della tua vita.

**Paul Gilbert** – Docente di Psicologia Clinica alla **University of Derby**

## **4. Sii pessimista (!?)**

Essere pessimista e preoccuparsi? Non è un difetto, anzi, aiuta a vivere meglio! Permette di analizzare le situazioni e di prevederne conseguenze, sviluppi e difficoltà. Ciò aiuta nella pianificazione delle proprie azioni e contribuisce ad aumentare la percentuale di successo delle proprie iniziative.

**Julie Norem** – Docente di Psicologia al **Wellesley College**

## **5. Fai ciò che ami**

Felicità non significa essere allegri e di buon umore a ogni momento. È un processo graduale e amare ciò che si fa ne è una parte importante. Trova la tua vocazione e fai davvero qualcosa che ami. E se non riesci a farlo professionalmente, cerca di farlo nel tuo tempo libero. Ama te stesso e fai quello che davvero ti piace.

**Jonathan Haidt** – Docente di Psicologia alla **University of Virginia**

## **6. Agisci Con Allegrria**

Queste sono alcune fondamentali attività che aiutano la tua felicità. Molte di queste le svolgi di già in maniera spontanea. Forse potranno suonarti banali, ma

sono scientificamente dimostrate:

- Esprimi gratitudine.
- Coltiva l'ottimismo.
- Non soffermarti troppo sul confronto con gli altri.
- Sii più gentile del solito con chi ti circonda.
- Trova più tempo per gli amici!
- Sviluppa una strategia di sopravvivenza alle difficoltà.
- Impara a perdonare.
- Apri ti a nuove attività e nuovi orizzonti.
- Definisci i tuoi obiettivi a lungo termine.

**Sonja Lyubomirsky** – *Docente di Psicologia alla University of California*

## **E NELLA TERZA ETA' ?**

### **Altro che vecchi e tristi la felicità arriva con gli anni!**

Più vecchi, ma più felici. E 'questa la conclusione cui sono giunti i ricercatori americani secondo cui i capelli grigi non portano soltanto acciacchi e malattie, ma addirittura ci rendono più ottimisti e felici. Uno studio che fa crollare lo stereotipo dell'anziano solo e triste. Ma a cosa è dovuta la felicità della terza età? Lo studio dimostra che molto dipende dai processi cognitivi e in particolare dal fatto che con l'età si tende a rimuovere i ricordi dolorosi e a focalizzarsi solo sulle esperienze più belle e piacevoli. Con l'età, poi, si è più allenati a gestire le emozioni, a dare il giusto peso a ciò che ci accade e, dunque, a sorridere alla vita.

“Ci sono tante teorie sulla felicità in relazione all'età” ha spiegato il ricercatore Derek M. Isaacowitz della Northeastern University “ma è difficile comprendere fino in fondo perché quando si è più avanti con gli anni si diventa più felici.

**Per questo bisogna continuare ad indagare”.** ( Da “ Repubblica” )

## **E NELL'UNIVERSITA' DELLA TERZA ETA' ?**

Pensate che su questo tema nell'A.A. 2009/2010 il Presidente della Federuni don Giuseppe Dal Ferro tenne un seminario per i docenti delle UTE sulla

didattica dell'insegnamento con gli adulti assumendo la felicità come obiettivo formativo! Riporto alcune pagine dell'opuscolo di Dal Ferro.

## **RICERCA DELLA FELICITÀ**

Obiettivo fondamentale di una soddisfacente qualità della vita è la ricerca della "felicità", mèta a cui ogni uomo in vari modi aspira. Benessere e felicità sono esperienze globali, che implicano insieme intelligenza, conoscenza ed emotività. L'adulto maturo li persegue come gli altri, ma li ricerca in forma stabile, perché anche l'idea di perderli lo mette in crisi. La felicità in lui si esprime come esperienza interiore, frutto di convinzioni profonde. Erik Erikson parla di capacità di conservare lo stato di equilibrio nei momenti favorevoli e in quelli controversi attraverso il raggiungimento di un punto di equilibrio superiore, così da non cadere nella disorganizzazione esistenziale nei momenti felici e nelle avversità. I sociologi aggiungono che il benessere, che non coincide completamente con la felicità, richiede anche una serie di dati oggettivi, dato che l'individuo partecipa quotidianamente alla vita di tutti. Aristotele nell'*Etica nicomachea*, parlando della felicità, indica il bene supremo e realizzabile dall'uomo (la felicità) nel perfezionarsi in quanto uomo, ossia in quell'attività che lo differenzia da tutte le cose e gli consente di agire secondo ragione e libertà. In una rassegna degli studi recenti *sull'Apprendere la felicità*, Gian Franco Goldwurm afferma: "In sintesi si può affermare che la maggioranza degli Autori, pur con accenni diversi, accettano, contrapposto alla Quantità, il concetto di Qualità della vita con una dimensione sociologica e una psicologica. Qualità determinata cioè da fattori oggettivi e da fattori soggettivi, però intrinsecamente interdipendenti o dialetticamente connessi". Fra i valori oggettivi l'autore elenca quelli economici, abitativi e ambientali, il sistema educativo del Paese e la qualità della salute degli individui; fra i soggettivi la soddisfazione globale della vita e delle singole aree vitali (famiglia, lavoro, sport, amicizia, sessualità, vita socio-culturale, ecc.). "L'individuo - egli conclude - prova soddisfazione o meno in relazione all'autovalutazione della propria realizzazione nel contesto del suo sistema di valori, in relazione al soddisfacimento delle proprie aspirazioni e in definitiva alla stima globale che ha di se stesso" Martin Seligman nel libro *La costruzione della felicità*, individua come componenti della felicità l'aspetto ereditario, la componente delle circostanze ed il contributo del controllo volontario. Sono componenti che determinano la felicità presente, alla luce della quale si assume un atteggiamento nei confronti del passato e del futuro. Se forti posso essere i condizionamenti soggettivi ed oggettivi, rimane comunque uno spazio che dipende dalla volontà umana e che può essere motivo di crescita e di sviluppo per la persona. L'autore citato esemplifica modi diversi di vivere il passato e il futuro. Parlando del passato si può essere, egli dice, vittime dell'odio, del rancore e della delusione, ma anche assumere atteggiamenti positivi quali la gratitudine e il perdono. Tutto ciò dipende dalla capacità di apprezzare

persone, situazioni ed eventi che fanno parte della propria storia ed agire positivamente con una strategia che riscrive il passato non cancellando il ricordo ma rimuovendo il pungolo doloroso, quello della vendetta. Il futuro può così portare alla disperazione per un senso di impotenza e per la mancanza di vie d'uscita, o essere trasformato in speranza mettendo in discussione se stessi e modificando le categorie nelle quali esso si iscrive, quali la transitorietà e la durata, il particolare e l'universale, il razionale e il mistero. Si può arrivare conseguentemente a vivere il presente nella pienezza della gratificazione quotidiana, non come ricerca del piacere immediato ma come crescita psicologica e come benessere nel senso di armonia, ossia di capacità di superare le situazioni trascendendole in un equilibrio superiore.

Esiste nell'uomo, scrive Paolo Legrenzi, adattiva, che libera dalle attese e che fa distinguere i segni dalle cause. Nella misura in cui si impara ad immergersi nel processo temporale si rinnovano false sicurezze e sensi di colpa, per cui non si soffre più a causa di false responsabilità, non si perde l'autostima e si mantiene viva la capacità di reagire alle situazioni presenti. L'infelicità dipende frequentemente dalla incapacità di considerare la realtà sempre nuova e dalla perdita di fiducia di agire in essa e di modificarla. La felicità non è la "massimizzazione dell'utilità" ma è un processo verso un bene nel "trascorrere del tempo". Essa dipende da noi, dal nostro livello di aspirazione e dalla capacità di trasformare la realtà, che è soggettiva ed oggettiva insieme. In sintesi si può affermare che gran parte delle nostre sofferenze dipendono dal modo con cui si vive a realtà nella dinamica temporale, che da un lato crea rimpianti e dall'altro attese assurde ed incubi.

## EDUCAZIONE ALLA FELICITÀ

Nell'esposizione precedente abbiamo cercato di indicare come qualsiasi insegnamento rivolto agli adulti possa contribuire alla serenità interiore degli utenti, assumendo la felicità come obiettivo formativo. Ci chiediamo ora concludendo se sia possibile educare direttamente alla felicità. L'argomento è assunto e sviluppato negli ultimi anni da numerosi psicologi. Risulta fondamentale come premessa l'atteggiamento positivo dell'insegnante e dell'ambiente nel quale opera. È esperienza comune che il sorriso e l'ottimismo aiutano ad affrontare qualsiasi argomento con serenità e positività. Si potrebbe dire che la serenità e la felicità si trasmettono meno con le parole e più per contagio. È indubbia poi l'utilità di sviluppare, come si è detto, emozioni positive anziché negative, quali il buon umore, l'entusiasmo, la voglia e il piacere dell'impegno. Gli psicologi vanno a gara poi nell'indicare pratiche per essere felici, tutte utili, anche se nessuna di esse è definitiva. Fra le molte proposte riteniamo significativo un programma elaborato da Michael W. Fordyce, da molti seguito con solo tenui modificazioni. Secondo l'autore,

che è uno tra gli studiosi più importanti tra quelli che si occupano del problema di come aumentare la felicità personale, molti elementi di felicità sono determinati "accidentalmente", senza consapevolezza o piani particolari.

L'educazione alla felicità è frutto, secondo l'autore, di letture e istruzioni, che pongono il problema e permettono un'analisi del proprio stato di felicità di ciò che manca e di ciò che si potrebbe realizzare.

M.W. Fordyce indica il suo programma in quattordici punti:

- 1) tenersi occupati e attivi, con azioni che gratificano;
- 2) spendere tempo nella socializzazione, sviluppando la vita relazionale e partecipando a incontri, con la preoccupazione di sviluppare una personalità piacevole;
- 3) essere produttivi in un lavoro significativo, che piace e di cui si apprezzano le finalità;
- 4) essere organizzati e pianificare le cose, in modo da affrontare meglio il lavoro che si compie, senza abbandonarsi all'istinto del momento;
- 5) bloccare le preoccupazioni e guardare il futuro con ottimismo e speranza;
- 6) abbassare le aspettative e le aspirazioni, tenendo conto che non è nel raggiungere l'obiettivo ma nel tendere ad esso che si è felici;
- 7) sviluppare un pensiero ottimistico e positivo, dipendendo la felicità spesso dall'interpretazione e dall'importanza che si danno alle cose, più che dalle cose in sé;
- 8) essere orientati sul presente, senza aggravare di "ma" e "se" la situazione, pensando al futuro o al passato;
- 9) lavorare per una personalità sana, capace di apprezzare se stessa, di accettarsi, di conoscersi e di voler essere se stessa;
- 10) sviluppare una personalità estroversa e socievole, evitando di chiudersi nel silenzio e nei sospetti;
- 11) essere se stessi, non scimmiettando gli altri, pur sapendo di non piacere a tutti e senza per questo considerarsi sbagliati;
- 12) eliminare problemi e sentimenti negativi, liberandosi da presunte cause di infelicità e da complessi;
- 13) le relazioni intime sono il numero uno delle sorgenti di felicità, e quindi vanno accuratamente coltivate;
- 14) mettere la felicità come la priorità più importante da perseguire.

Possiamo concludere affermando che è importante capire che cosa significhi essere felici e imparare a scoprirci felici nel cammino quotidiano che stiamo percorrendo. Tale ricerca non può essere fatta senza impegno.

I docenti dei giovani sono portati più ad insegnare il "fare"; quelli degli adulti l'"essere". I docenti dei giovani hanno successo nella misura in cui offrono spunti di competitività e di identità; quelli degli adulti diventano formatori se sanno condurre le persone all'integrazione di sé con il tutto, nell'accettazione dei contrasti e dei conflitti, attraverso lo sviluppo della saggezza e della speranza.

## CONCLUSIONE

**Insomma... ogni studio, ogni analisi scopre motivazioni diverse.  
Ma solo ognuno di noi sa quando e come riesce a godersi un attimo  
di pura felicità!**

*Elena Cardinale – Presidente UTE*