

XXXIV edizione
del FESTIVAL DELLA CREATIVITA'
8, 9 e 10 giugno 2018

LE VIE DELLA FELICITA' Un mondo di possibilità

Gli uomini cosa chiedono alla vita e cosa desiderano ottenere in essa?

A questa domanda Sigmund Freud ha risposto:
Essi lottano per ottenere la felicità; vogliono diventare felici e rimanere tali...

Per i filosofi dell'antichità la felicità è lo scopo della vita. È forse sufficiente sopprimere la sofferenza, come sostengono i discepoli di Epicuro? O dobbiamo aspirare a raggiungere l'eccellenza, come lo afferma Aristotele?

Quasi 2.500 anni più tardi, mentre il neologismo **burn out** è entrato a far parte del linguaggio corrente, psicologi, biologi, antropologi, economisti, ingegneri ci hanno offerto, e continuano a farlo, delle risposte concrete.



Le scienze umane, ossia la psicologia e la sociologia, ci suggeriscono di fare prova di gratitudine per quello che ci riempie di gioia, di fissare degli obiettivi stimolanti ma raggiungibili.

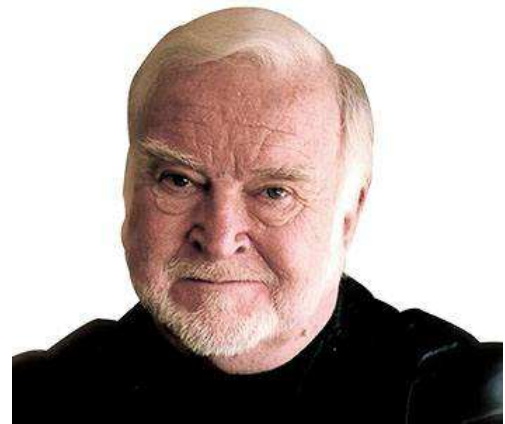
- La **psicologia positiva** corrisponde a una corrente di ricerca scientifica che studia i tratti della personalità e le relazioni che favoriscono la realizzazione personale e collettiva. Si interessa ai comportamenti mentali che ci consentono di affrontare i problemi e mette l'accento sui

rinforzi positivi che mettiamo in atto quando ci troviamo di fronte a situazioni difficili.

Per saperne di più

https://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology

Mihaly Csikszentmihalyi, uno dei pionieri di questa disciplina, ha intervistato migliaia di persone che dichiaravano di essere felici. La sua conclusione?



Ebbene sì, le persone felici hanno delle storie da raccontare. Non soffrono meno degli altri ma si realizzano, tesi verso un obiettivo che si sono prefissati: una sfida che li motiva veramente, né troppo facile né troppo ardua, ed è proprio nel mobilizzare le loro forze, giorno dopo giorno, che provano un sentimento di felicità intenso, sperimentando quello che il ricercatore ungherese definisce il **flow**, ossia uno stato di concentrazione intensa, d'immersione totale nel proprio compito, che ci fa dimenticare il mondo esteriore. Ed è alla portata di tutti!

In fondo, cosa ci insegna?

Ci insegna che la felicità comincia *qui ed ora* nell'azione, ossia nell'investimento personale per portare a termine un compito o una missione, e nelle relazioni feconde con gli altri.

Per saperne di più

https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow?language=it