

ARTE E CULTURA

Un libro per stare bene e vivere meglio

LARA MAZZA

06 MAGGIO 2022



"L'ABC del vivere bene" di Adriano Teso e Fabio Cesaro. Copertina. Edizione Libertates Libri.

"L'abc per vivere bene" è il nuovo libro di Adriano Teso e Fabio Cesaro, edizione Libertates Libri. Attraverso questo testo i due autori cercano di individuare le domande che dobbiamo porci per trovare risposte efficaci. Perché il benessere, con un po' di impegno, è un obiettivo raggiungibile, per se stessi e per gli altri.

Il benessere è stato definito come la combinazione di sentirsi bene e funzionare bene. L'esperienza di emozioni positive come felicità e appagamento così come lo sviluppo del proprio potenziale, avere un certo controllo sulla propria vita, avere un senso di scopo e sperimentare relazioni positive, sono tutti fattori che contribuiscono ad accrescerlo perché il benessere in fondo è multidimensionale. Il mondo in cui viviamo è complesso ma vale assolutamente la pena di impegnarsi in questa ricerca. Comprendere l'esigenza e i fattori che influenzano il benessere, sia come individuo, sia come comunità o nazione, ci aiuta a lavorare insieme per migliorare la qualità dei nostri stili di vita. Adriano Teso, con Fabio Cesaro, provano a dimostrare, con molta trasparenza e schiettezza, che una vita migliore per tutti è davvero possibile, ma a patto che ciascuno faccia la propria parte, con libertà, determinazione, tenacia e senza mai andare oltre il perimetro di un'etica responsabile. Ce lo racconta in questa intervista.

"L'ABC del vivere bene" chiude una trilogia nella quale, mi sembra di aver capito, la domanda chiave alla quale avete cercato di dare risposta sia: che relazione abbiamo con il tempo che ci è dato e come poterlo vivere al meglio. Ha affermato che vivere bene è più semplice di quanto si possa credere. Il benessere è, secondo voi, solo uno stato d'animo.

Il benessere è frutto dell'equilibrio tra corpo e mente. Per raggiungere questo equilibrio è necessario che si realizzino varie condizioni di cui io e Fabio Cesaro abbiamo parlato nell'ABC per vivere bene. L'intento di questo libro è innanzitutto quello di ricordare a tutti chi siamo e che conoscenze dobbiamo avere. Conoscenze necessarie per scegliere chi vogliamo essere e per realizzare quello che vogliamo. E in questo modo cercare di aiutare gli altri a raggiungere un equilibrio tra corpo e mente, ossia il proprio benessere.

Il benessere è un'esperienza composita di una buona funzione emotiva, volitiva e intellettuale, insieme a soddisfazione nella propria vita, senso di scopo e significato e resilienza di fronte alle avversità. È il prodotto dei propri pensieri, azioni ed esperienze e, come tale, è qualcosa che può essere potenziato consapevolmente. Come si può farlo secondo voi?

Basterebbe guardarsi in giro per constatare come noi siamo già ora molto meglio di altri miliardi di persone che vivono in questo mondo! Soltanto questo dovrebbe iniziare a farci stare bene con i nostri cari e a farci addormentare con un grande sorriso. Poi è necessario interrogarsi su ciò che siamo, perché viviamo, cosa vogliamo, quale obiettivo vogliamo raggiungere, per quale ragione abbiamo bisogno di relazionarci con gli altri e di migliorarci e perché sviluppando noi stessi contribuiamo al miglioramento della società di cui facciamo parte.

Pandemia, guerra, crisi economiche, etc...quali sono gli effetti del cambiamento sociale sui modi in cui le persone cercano di preservare e migliorare il proprio benessere secondo il vostro parere?

Il benessere non può prescindere dal concetto di libertà, e tutto ciò che va a restringere, anche in maniera incisiva, la libertà dell'individuo e quindi della collettività, condiziona il benessere delle persone che reagiscono di conseguenza nei modi più diversi, dal punto di vista comportamentale, sociale, economico e anche politico.

È possibile affrontare le grandi sfide globali e personali attraverso una nuova esperienza di benessere condiviso (potremmo chiamarla prosperità economica collaborativa) abbandonando l'individualismo? Quali sono i passi che possiamo compiere noi come singoli individui?

L'individualismo ha anche aspetti positivi, l'egoismo no. Ciascuno deve cercare di realizzare se stesso con la massima libertà, avendo solo due paletti: il non fare del male agli altri e rispettare la legge. Etica e legalità quindi possono accompagnare un sano individualismo evitando che degeneri in egoismo (cioè attività che danneggiano altri). Ad esempio io individualmente sto meglio quando vedo gli altri felici e quindi faccio ciò che è nelle mie possibilità affinché gli altri cerchino di stare meglio.

Il termine "società del benessere" è stato utilizzato nella Carta del Benessere di Ginevra del 2021 dall'Organizzazione delle Nazioni Unite (ONU), con il seguente significato: "creare società del benessere sostenibili, impegnate a raggiungere una salute equa ora e per le future generazioni senza violare i limiti ecologici". Il Direttore dell'OMS ha affermato che dovremmo cambiare radicalmente il modo in cui i leader della politica, del settore privato e delle istituzioni internazionali pensano e apprezzano la salute e promuovere una crescita basata sulla salute e sul benessere per le persone e il pianeta. Secondo voi cosa impedisce questa rivoluzione di fondo? E come si costruisce una società del benessere?

Per raggiungere questo obiettivo è necessario innanzitutto una grande rivoluzione culturale che coinvolga sempre di più le persone nella gestione e nel controllo della cosa pubblica, avvicinando il più possibile eletto ed elettore. Ne abbiamo parlato sempre io e Fabio nel libro L'Abc della politica e del voto, lettura che consiglio perché magari in quel testo si può trovare qualche spunto affinché le persone siano sempre più cittadini e meno sudditi. Solo con responsabilità, conoscenza, cultura della libertà, rispetto, etica e legalità si potrà costruire una vera società del benessere. Fin quando non ci si convincerà che chi è al potere deve esercitarlo nell'interesse dei cittadini che lo pagano e lo delegano alla gestione dei propri soldi e investimenti e quindi regole di vita. Perché i soldi non sono dello Stato, ma dei contribuenti! Ricordiamocelo sempre...NON ESISTONO I SOLDI DELLO STATO.

Siamo creature sociali che hanno bisogno l'una dell'altra. Ci siamo evoluti dagli scimpanzé e condividiamo ancora una parte comune del cervello umano: il sistema limbico. Questa parte del cervello è responsabile del nostro desiderio di stare con gli altri, intorno agli altri e connesso agli altri, generando sentimenti di sicurezza e felicità. Senza consapevolezza, sviluppo e mantenimento del nostro benessere sociale, corriamo il rischio di isolarci socialmente. È un cane che si morde la coda...Cosa ne pensa?

La sua domanda è anche una risposta alla domanda stessa. Proprio per contribuire ad evitare che ciò accada io e Fabio abbiamo scritto questa trilogia che ha come comune denominatore stare meglio noi, facendo star meglio gli altri. Nel primo libro L'Abc dell'economia e della finanza il focus è stato come produrre beni e servizi reali utili a tutti; nell'Abc della politica e del voto ci siamo concentrati nel raccontare come lavorare con gli altri producendo meglio, anziché da soli, beni e servizi reali con economie di scala e altre intelligenze costruttive. Nell'Abc per vivere bene abbiamo cercato invece di dimostrare che sarebbe impossibile ottenere di stare bene senza sapere chi siamo, cosa vogliamo e dove desideriamo e possiamo andare. Speriamo di esserci riusciti!

Il concetto di benessere è chiaramente molto ampio ed è stato dibattuto sin dal III secolo a.c. quando Aristotele inventò il concetto di Eudaimonia cercando di analizzare le ragioni del sentirsi soddisfatti, sani, felici e prosperi. Anche se la felicità è parte integrante del proprio benessere personale, include altre cose come il raggiungimento di obiettivi a lungo termine, il senso di scopo e quanto ci si senti in controllo nella vita. Come si trova il proprio scopo nella vita?

Ognuno ha un proprio. Per capirlo ciascuno di noi dovrebbe conoscere bene sé stesso, le persone di cui si circonda, le materie per cui ha studiato o di cui si occupa, e sapere quali siano le cose importanti per se stesso e per i propri affetti. Se a questo aggiungiamo una forte difesa della propria libertà, il rispetto per la libertà altrui, della legge e una conduzione etica della propria vita (non fare del male agli altri) allora l'obiettivo da raggiungere diventa più chiaro e di conseguenza più facilmente raggiungibile. Sì, conoscere cosa si vuole è un bel passo avanti verso il raggiungimento del proprio scopo nella vita. E ricordando che si possono cambiare gli obiettivi. Ciò riguarda solo noi. Importante è farlo senza nuocere agli altri.

Il benessere è un processo di presa di coscienza e di apprendimento a fare scelte sane che portano a una vita più lunga e appagante. È il riconoscimento delle profonde interconnessioni tra la salute fisiologica e i bisogni psicologici, fisici, spirituali e sociali che sono necessari per godere di livelli più elevati del funzionamento umano. Qualunque sia la definizione esatta utilizzata per definirlo, il benessere ha sempre una connotazione di attività. In altre parole, il benessere è perseguito. Esiste una sorta di equilibrio "perfetto" tra le parti?

Certamente! Equilibrio è la parola magica di qualsiasi "cosa" o "attività" che abbia a che fare con la vita.

Si è visto come la libertà sia profondamente interconnessa al benessere. Quanto è utopico pensare di essere veramente liberi in una società come la nostra?

La libertà è un concetto mutevole e spero sia sempre progressivo in futuro. Con il passare degli anni la libertà si è arricchita e si è ampliata anche se a volte nella storia ci sono stati dei rischi di involuzione notevoli. Ed è lì che noi dobbiamo impegnarci affinché essa non faccia dei passi indietro, ma che continui ad andare avanti. Bisogna sempre avere ambizioni alte quando si parla di libertà, affinché divenga più ampia possibile senza avere paura di essere utopici. Guai a chi non sogna!

Per concludere, cosa auspica per il futuro?

Che la gente pensi sempre di più, si interroghi, si incuriosisca della vita e del mondo che la circonda, cerchi di comprendere e conoscere sempre di più in modo da capire cosa vuole, poter realizzare quanto si desidera e quindi poter vivere bene. In fondo questo è uno dei motivi principali che hanno portato me e Fabio a scrivere questo libro, anzi questa trilogia! Sperando che ci siano sempre più concittadini che conoscano queste semplici cose e le applichino. Per il loro ed il nostro benessere.