COME VIVERE MEGLIO

Remo Lucchi – novembre 2026

IL MOMENTO ATTUALE: BENESSERE IN CONTRAZIONE

Il contesto sociale attuale in cui stiamo vivendo è degenerato. Come abbiamo più volte constatato e dimostrato, la complessità di questo momento è generata dai **segmenti medio giovanili**, formati culturalmente e professionalmente in modo non completo, che si trovano in difficoltà crescenti – *poche opportunità di lavoro/ precariato/ modesta remunerazione* - nel contesto economico problematico che sta caratterizzando questo periodo: varie crisi finanziarie, guerre, inflazione e prezzi crescenti. Segmenti che però si erano illusi, e che **non hanno accettato i disagi in cui si sono trovati.** Conseguenze: chiusure in sé, contrapposizioni, reazioni violente.

Anche il mondo ancor più giovane si è auto-coinvolto: preoccupato dal contesto in cui si trova a vivere, constatando la precarietà di coloro che hanno qualche anno in più, ha un forte pessimismo per il proprio futuro, che non accetta, e reagisce in modo sempre più manifesto. **L'auspicio è che vengano avviati interventi per prospettive di vita più interessanti.**

La variabile causale, come intuibile, è **l'assenza di percezione di benessere attuale e prospettico.** E non si è mai provveduto a concepire alcun rimedio.

Investire fin da subito sugli individui sarebbe la terapia più efficace: innescare strumenti sia per la propria capacità di reagire, sia per la capacità di gestire positivamente la relazionalità.

LA COSTRUZIONE DEL BENESSERE

Si è sempre stati molto distratti nella costruzione del benessere, che invece – per tutti – è l'obiettivo primario. Nella vita, la percezione di benessere deve essere innescata fin da subito, a cominciare dalla primissima infanzia, e curandone in modo sempre attento lo sviluppo.

Bisogna fare in modo che **le due variabili dominanti** la propria esistenza, e cioè…

1. **… la percezione di "se stessi"…**
2. **… e la relazionalità con "gli altri"** - *entità indispensabile per la propria esistenza: la vita, in tutte le manifestazioni, è frutto della relazionalità positiva con gli altri* - …

… si sviluppino nel modo più soddisfacente possibile, contribuendo al benessere fin da subito, in tutti i passaggi. Bisogna innanzitutto percepirsi in stato di **benessere mentale (se stessi)**, e fare in modo che questa positiva percezione sostenga anche l'**empatia (gli altri)** e la positiva relazionalità con tutto il contesto in cui si vive, sia umano che ambientale.

Il benessere è frutto – *come si è detto* - di una percezione mentale, di un modo di vedere la vita, di giudicare positivamente le esperienze che si stanno vivendo. Indubbiamente in un periodo sociale come quello attuale, oggettivamente un po' degradato - *soprattutto carenza,*

attuale e prospettica, di risorse economiche - ci sono dei condizionamenti oggettivi che influenzano negativamente la percezione di benessere.

Ma è proprio per questo motivo che l'investimento attenzionale per **ottimalizzare la percezione di benessere** deve essere immediatamente massimo, per intervenire e correggere al più presto le conseguenze dovute all'assenza di corrette impostazioni originarie, al fine di evitare la prosecuzione del degrado, che potrebbe diventare drammatico e non più risolvibile.

Fra l'altro, come si è accennato più volte, l'assenza del benessere dei singoli individui, non crea problemi solo individuali, ma essendo in molti a soffrire, si rilevano conseguenze sociali – *per tutti, anche per chi sta bene* - di elevata gravità. Presso chi non sta bene si innescano atteggiamenti e comportamenti di disinteresse verso la correttezza comportamentale, ad iniziare dall'**assenza totale del rispetto** di tutte le aree della Sostenibilità, sia nella relazionalità con gli altri individui, sia nell'attenzione all'ambiente. **Con conseguenze negative per tutti**.

L'INVESTIMENTO SU "SE STESSI", E L'INVESTIMENTO SULLA RELAZIONE CON "GLI ALTRI"

Come si diceva, i grandi obiettivi di questa attenzionalità, da conseguire con grande cura, sono due **– "se stessi" e "gli altri" -** entrambi significativamente favoriti dalla percezione del proprio benessere. Quindi l'investimento sul benessere, a monte, fin da subito, è fondamentale, come vedremo.

La componente "investire se stessi" comporta:

- In generale:
  - operare in modo tale che la vita sia il più possibile partecipativa (volere muoversi)
  - e che ci si muova con equilibrio e sicurezza
- in particolare:
  - che si attivino, **fin dalla primissima infanzia**, "attenzioni basiche" sia sulla **formazione della propria persona**, che sulla relazionalità con gli altri
  - che si adottino soluzioni che favoriscono l'investimento sulla preparazione culturale
  - che la preparazione culturale si sviluppi anche per ottimalizzare le opportunità professionali ed i ritorni economici
  - che la preparazione culturale crei capacità di "resilienza", cioè di affrontare problemi e trovare soluzioni anche in contesti di difficoltà

La componente "investire sulla relazionalità con gli altri" comporta:

- la fondamentalità del rendersi conto della complementarietà degli altri
- dell'assoluta necessità della relazione
- del capire che solo la relazione positiva ha ritorni interessanti ed utili, sia nel breve che nel medio-lungo
- che la contrapposizione non deve esistere, e che ogni forma di vita è retta solo da equilibri relazionali.

LA FORMAZIONE SCOLASTICA: CHE COSA E COME INSEGNARE

Il problema da affrontare e risolvere è: come comportarsi metodologicamente, fin dall'inizio della vita – *avvertenza ad alta voce a tutti i genitori* – **perché si inneschino fin da subito le condizioni per crescere negli anni accompagnati solo da percezione di benessere.**

Questo periodo formativo – **almeno dai 3 ai 23 anni** - va accompagnato non solo da attenzioni genitoriali, ma dal **sistema educativo**, che **deve porre attenzione ai due temi fondamentali**.

Si fa riferimento:

- sia ai contenuti della docenza (che cosa **insegnare prioritariamente**)
- sia alle modalità che devono essere adottate dagli insegnanti per veicolare in modo coinvolgente ed appassionante i temi della docenza (come **insegnare**).

In particolare, sempre con riferimento alla costruzione dell'individuo, per il suo benessere e felicità (per tutta la vita), desideriamo soffermarci sui **quattro momenti fondamentali** che la scuola deve ottimalizzare, inerenti al "che cosa" ed al "come". Qui di seguito sono elencati, poi verranno approfonditi.

1. il momento pre-adolescenziale (3-14 anni) fondativo soprattutto dell'individuo in sé **("se stesso")** - *ma di buon avvio anche della relazionalità con "gli altri"* - deve prevedere la docenza della **MUSICA**, prima di ogni altra cosa. Vedremo il perché.
2. il momento pre-adolescenziale (6-14 anni), fondativo della relazionalità (**"gli altri"**), deve essere accompagnato dalla introiezione del valore dell'**EMPATIA**
3. il momento adolescenziale (14-19 anni), fondativo della **desiderabilità dello sviluppo culturale**, deve prevedere una **nuova modalità di impostazione della docenza nelle scuole medio-superiori**
4. tutti i momenti precedenti, e soprattutto il 3°, devono favorire la desiderabilità del momento di **acculturazione vera (università-> laurea),** fondamentale per ottimalizzare i due basici obiettivi della vita: appropriarsi in modo completo di "se stesso", e sviluppare una vera relazionalità con "gli altri".

Sono temi che negli ultimi anni abbiamo più volte affrontato, ma la gravità degli accadimenti sociali dell'ultimo periodo ci induce a ribadirne la rilevanza. **Approfondiamoli.**

1. LA MUSICA: E' DA INSEGNARE PRIORITARIAMENTE

C'è un ingrediente esterno che produce benessere a tutta la collettività, ma perché sia efficace nel modo più completo deve essere **introiettato come primo ingrediente**, fin da subito, con modalità di appropriazione totale, di dedizione, di innamoramento assoluto: è **LA MUSICA.**

Si fa riferimento al periodo che va **dai 3 anni** – *scuola materna* – **ai 14 anni**. E' dimostrato che **la musica deve avere un ruolo prioritario rispetto alle altre materie**, perché è introduttiva sia alla formazione, sia all'innesco del benessere individuale e relazionale.

In particolare la musica:

- è utile alla **predisposizione del cervello ad affrontare complessità cognitive,** caratteristica di grande pregio per tutta l'evoluzione degli studi

- la pratica della musica - *ma anche l'ascolto appassionato* - stimola il sistema di **ricompensa del cervello**, rilasciando **dopamina**, il neurotrasmettitore del **benessere** sia in ambito individuale che relazionale (piacere e buonumore)
- La musica – *soprattutto classica* - offre anche benessere fisico: **riduzione dello stress;** riduce i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress) e attiva il sistema nervoso parasimpatico, abbassando il battito cardiaco e la pressione sanguigna
- Suonare musica in gruppo - *o anche ascoltarla con altri, con passione* - stimola la produzione di endorfine (antidolorifici naturali del corpo) e ossitocina, che **favorisce l'empatia e la connessione sociale.** Quindi la **relazionalità positiva** è favorita in modo naturale dalla musica: gli altri sono fondamentali per creare assieme la musica, ma anche per ascoltarla.

Sopra si è accennato alla modalità di docenza: come per tutte le materie - *lo vedremo* - soprattutto la musica – *che è materia introduttiva* – **deve essere insegnata da una docenza caratterizzata da forte capacità di coinvolgimento, di partecipazione, di induzione all'innamoramento**. E' condizione basica per una vera partecipazione, ed appropriazione.

2. DOCENZA DELL'EMPATIA

Da piccoli, prima dell'ingresso nell'adolescenza, la natura induce a porre prioritariamente attenzione su "se stessi".
La natura va rispettata: l'individuo deve innanzitutto costruire se stesso. Tuttavia l'evoluzione della vita – *che prevede la* ***fondamentalità degli altri*** *per la creazione di una qualsiasi forma di vita* – **va introdotta fin da subito**, a partire dai 6 anni, facendo in modo che questo tema – *cioè la rilevanza degli altri* – assuma un approfondimento crescente almeno fino ai 14 anni, cioè fino al termine dell'adolescenza. **La scuola se ne deve fare carico, con la docenza dell'"empatia".**
Tutto ciò facilita anche lo sviluppo degli obiettivi finali, per un ingresso poi nell'adultità con grande equilibrio verso il contesto sociale in cui si vive.

Qualche precisazione: l'**empatia** è la capacità **di comprendere, percepire e condividere lo stato d'animo, le emozioni e il punto di vista di un'altra persona "come se" fossero i propri**, pur mantenendo una chiara distinzione tra il proprio sé e l'altro.

L'empatia non è un blocco unico, ma si divide solitamente in diverse dimensioni:

- la capacità intellettuale di **capire cosa pensa l'altra persona** e di vedere il mondo dalla sua prospettiva.
- la capacità di **sentire emotivamente il vissuto dell'altro**, provando una risonanza o una partecipazione diretta a ciò che prova.
- la spinta interna, che spesso porta a **voler offrire supporto o aiuto**.

Essendo la vita caratterizzata da relazionalità, capire gli altri dai più vari punti di vista, "mettendosi anche nei loro panni", è fondamentale.

3. MODALITA' DI DOCENZA RACCOMANDATA NELLE SCUOLE MEDIO-SUPERIORI

È un tema di cui ci siamo occupati più volte; in questa sede proponiamo una breve sintesi.
Le modalità formative che attualmente vengono adottate dalla grande maggioranza dei docenti nel nostro Paese, determinano una situazione poco accettabile, proprio per i problemi che stanno creando.

In breve sintesi:

- I giovani studenti delle medie superiori (soprattutto nel 4° e 5° anno) non hanno un buon rapporto con la scuola. Sono critici nel 75-80% dei casi. Non si rileva né passione, né innamoramento per lo studio. La causa è connessa ad una modalità di docenza che è giudicata rigida, severa, contrappositiva, non dalla parte dei giovani, non impostata in modo da coinvolgere ed appassionare i giovani. **L'ippocampo** – *la parte del cervello dedicata all'acquisizione di cultura* – si attiva solo se c'è un **coinvolgimento emozionale**, cioè solo se lo studente si innamora dei contenuti della docenza. Se così non avviene …
- La conseguenza è che dopo le medie-superiori solo la metà si iscrive all'università, e solo il 30% si laurea.

Quindi: interruzione della formazione culturale, ed anche non acquisizione di specifiche competenze professionali. Ed in un momento complesso come quello attuale, questa situazione provoca caduta nel precariato, con tutte le conseguenze che conosciamo.

Quindi l'unica modalità risolutiva è il cambio delle metodologie di docenza, e l'adozione di tecniche di coinvolgimento. Tutto ciò – come già avviene in altri Paesi come la Danimarca e la Finlandia – porta la grande maggioranza al desiderio di proseguire gli studi, e raggiungere la Laurea.

4. L'UNIVERSITÀ E LA LAUREA

Il completamento dello studio porta l'individuo a raggiungere una formazione adeguata, e ad acquisire le due componenti fondamentali della vita che abbiamo già visto:

- Acquisisce il **"se stesso"**: il completamento degli studi offre la preparazione complessiva di se stessi, compresa quella professionale, consente soddisfazione per la retribuzione, dota l'individuo dell'acquisizione di resilienza
- Acquisisce la relazionalità con **"gli altri"**, che per definizione sono complementari, consentono il raggiungimento dell'equilibrio, l'evitamento della contrapposizione, e le condizioni fondamentali per raggiungere il vero benessere.

RISULTATO FINALE

Nelle ricerche sociali è stato analizzato ciò che si riesce ad ottenere attraverso il percorso formativo descritto. Nei risultati che di seguito presentiamo è stato analizzato il benessere di vita nelle varie espressioni – *individuale, relazionale, professionale* - confrontando tre segmenti:

- Il primo rappresenta la **grande maggioranza degli italiani**: ha fatto le **medie superiori**, ma non ha studiato musica, e non si è laureato
- Il secondo: ha fatto le **medie superiori**, ma non la laurea; ma diversamente dal precedente **ha studiato musica** e ne è sempre innamorato
- Il terzo: **ha studiato musica, e si è anche laureato**.

Il confronto fra i tre segmenti mette in chiara evidenza quale è il contributo migliorativo sociale prodotto dallo studio della musica, ed ancora di più, dalla musica +cultura.

Nelle elaborazioni che seguono sono misurate varie fenomenologie, tutte appartenenti al benessere percettivo, alla soddisfazione di vita, alla relazionalità positiva con gli altri, al rispetto dell'etica, sia relazionale che ambientale, con attenzione ai vari aspetti della Sostenibilità. Sono le variabili connesse alla vita felice, con se stessi e con tutti gli altri.

Per ogni indicatore, la media generale campionaria è stata fatta = a 100. Se i dati scendono sotto il valore 90 sono da considerare critici/negativi; se invece superano i valore 120 sono da considerare positivi. Si noti quello che **in media** produce formazione completa: musica+cultura. **Ponendo = a 100 la** tre segmenti è il seguente:

La musica, ed in particolare musica + cultura (laurea), cambiano la vita, raddoppiano il benessere

- Solo medie superiori → punteggio **83**
- Musica + media superiori → punteggio **140**
- Musica + laurea → punteggio **184**

Come accennato, questa modalità formativa – *musica e cultura completata* - porta con sé non solo il benessere e la felicità dei singoli individui, ma crea le condizioni per una vita collettiva serena, in totale assenza di conflittualità, e solo con propensione alla vicinanza ed all'aiuto.

Formazione →	solo medie-sup	musica e medie-sup	musica e laurea
La soddisfazione per la propria esistenza			
- Ci si sente complessivamente bene	78	150	194
- Soddisfazione per la vita passata	84	132	176
- Ottimismo per il futuro	79	148	228
Attenzione alla propria persona			
- Attenzione alla salute	90	125	143
- Attenzione all'alimentazione	88	126	134
- Pratica di attività fisica	90	125	218
L'etica nei comportamenti			
- Rispetto delle persone e dell'ambiente	85	138	154
- Adesione all'economia circolare	74	164	172
Aree della Sostenibilità			
- Attenz. a salute/sicurezza sul luogo di lavoro	79	144	162
- Utilizzo di modalità non inquinanti (mezzi pubbl.)	82	141	187
- Faccio acquisti "verdi", etici e responsabili	78	148	201
- Ho scelto fornitori energia green (solare, eolico, …)	87	140	155
La soddisfazione per l'istruzione, le competenze			
- soddisfazione per l'istruzione	86	132	255
- competenza informatica	81	129	202
- notizie in internet più volte al giorno	97	123	171
La vita professionale			
- Soddisfazione per l'attività svolta	81	143	163
- Soddisfazione per il denaro guadagnato	85	141	191
La relazione con altri			
- Amici	87	137	148
- Vicinato	88	138	133
- Colleghi nella professione	83	122	160
Posizione verso grandi Entità sociali di appartenenza			
- Soddisfazione per la Nato	71	170	220
- Soddisfazione per l'Unione Europea	80	162	230
- Soddisfazione per la Chiesa Cattolica	83	150	246

MA CI SONO DELLE COMPLESSITA'. CHE COSA FARE?

Quindi: armonia, felicità, futuro splendido da tutti i punti di vista.
Ci sono tuttavia delle complessità, la cui soluzione richiede tempi non brevi:

- Attualmente la **docenza della musica**…
  - … non è sistematica in tutte le scuole
  - … non è considerata una materia basica, come invece dovrebbe assolutamente essere, visto il suo ruolo
  - … le ore dedicate sono molto poche
  - … c'è una docenza secondaria, e non ci si preoccupa di attivare una docenza coinvolgente
- Attualmente la **docenza delle medie superiori**, pur con delle eccezioni, nella maggioranza è una docenza rigida, impositiva, contrappositiva, che non fa il marketing di se stessa, non si rende desiderabile, non tiene conto della peculiarità dei singoli studenti (°). Si è già ricordato che la parte del cervello dedicata all'apprendimento culturale – *l'ippocampo* – si attiva solo con il coinvolgimento emozionale. Il docente deve fare innamorare della cultura …
- Poi c'è una complicanza aggiuntiva: pur attivando fin da subito tutte le attenzioni citate, ci vogliono anni perché possano produrre esiti interessanti: la formazione richiede anni.

Il fatto che gli esiti non siano immediati, non dovrebbe essere ovviamente un problema: si dovrebbe investire fin da subito, nessun ritardo dovrebbe essere consentito. Le generazioni formate arriveranno tanto prima si inizierà ad avviare il tutto.

Ci sono tuttavia due problemi:

1. Come convincere a prendere provvedimenti coloro ai quali queste decisioni competono?
2. Come affrontare il problema dei tempi lunghi, per fare in modo che i ritorni siano i più rapidi possibili?

1. PRENDERE UNA DECISIONE

Dovendo prendere decisioni per l'intera nuova generazione di italiani, l'attivazione deve ovviamente far capo al Sistema Politico.
Tuttavia una decisione di questa natura sarebbe poco attraente per la Parte Politica che gestisce il potere, perché i ritorni sarebbero di lungo periodo, mentre i propri interessi sono solo per ritorni nell'immediato. Gli investimenti che hanno ritorni nel futuro, dove con alta probabilità saranno altri a governare, non interessano. La contrapposizione politica frena.

Il problema è serio, e di non facile soluzione. Bisognerebbe che il Sistema Politico si convertisse al una "vera verità": non dovrebbe esistere la contrapposizione politica, non fa parte della vita che deve evolvere. E' solo la relazione positiva che introduce alla vita e al futuro.

(°) *Come già recentemente ricordato, 2.000 anni fa Plutarco, parlando di formazione, ricordava che i giovani non sono vasi da riempire, ma fiaccole da accendere, ciascuna diversa dalle altre. A ciascuna va dedicata una particolare attenzione.*

Le parti complementari, per vivere, devono sempre collaborare.

La vita, nelle sue varie forme, **è sempre il frutto della relazione positiva** delle due specifiche parti complementari:

- Il "se stesso" e "gli altri"
- Il corpo e la mente
- L'azione e il pensiero
- L'adesso e il futuro
- La razionalità e l'emotività
- La sostanza e la forma
- L'uomo e la donna
- La destra e la sinistra
- … ecc. … ecc.

Anche la POLITICA dovrebbe accettare le "regole della vita", che sono le uniche che fanno vivere a lungo, ed in modo felice.
Le due parti di ogni coppia vista sopra sono entrambe indispensabili.
Abbiamo solo la vita, che dobbiamo vivere al meglio, e che si deve rigenerare al meglio. Altro non abbiamo. Non ci deve essere contrapposizione, né battaglia, né guerra.
Si spera che la verità, acculturata dal buon senso, prima o poi riesca ad accompagnarci nel futuro.
Ma nell'attesa bisogna trovare soluzioni.

2. ALTRE SOLUZIONI?

Ci sono tre Sistemi che gestiscono il Paese: quello Politico, quello Finanziario, e quello Economico. Riprendiamo un tema già trattato, ma che diventa sempre più insistente.

Il **Sistema Politic**o, che governa il Paese, e che dovrebbe farlo per interessi collettivi e non di parte, come si è detto potrebbe essere il più adeguato. Ma bisogna ancora trovare delle soluzioni …

Il **Sistema Finanziario** parrebbe per ora il meno adeguato. La Finanza da qualche decennio è governata solo da interessi di breve/brevissimo periodo. Quindi un progetto di due/tre lustri come quello a cui si sta pensando non ha alcun elemento di attrattività.

Il **Sistema Economico** - le Imprese - potrebbe invece farci riflettere, perché al di là del lungo periodo (che potrebbe anche essere considerato accettabile), si potrebbero avviare anche soluzioni di breve periodo, con ritorni di immagine peraltro molto interessanti.

Un certo numero di Imprese, in effetti, si sta già occupando – con attività di volontariato – di affrontare vari problemi, nella prospettiva di portare aiuto ad entità che ne hanno necessità. Facciamo riferimento al **"Volontariato di Impresa"**: personale pagato dall'Impresa che mette a disposizione parte del tempo per affrontare problemi in atto, nella prospettiva di aiuto.
Si è nella prospettiva di aiutare a "rimediare" problemi, e non di "prevenire". Tuttavia la constatazione da fare è che il Sistema Economico stia considerando questa opportunità di

aiuto come dovere sociale (forse probabilmente sperando che ci sia anche un ritorno di immagine, e quindi anche di contributo allo sviluppo della propria desiderabilità).

Anche se sono passati molti anni - *ed anche il Sistema Economico è stato condizionato dal potere del Sistema Finanziario* – questo sentimento di aiuto fa venire in mente Adriano Olivetti, imprenditore illuminato, che aveva come obiettivo non solo il benessere professionale, ma anche individuale dei propri collaboratori nella vita privata, e del contesto sociale residenziale.

Il sentimento di aiuto era quello che guidava. Poi di volta in volta trovavano le soluzioni più adatte.

Questo antico innesco, se nuovamente adottato – e le condizioni parrebbero esserci – potrebbe essere salvifico.
Le soluzioni potrebbero essere numerose, tutte da discutere: l'importante è che ci sia disponibilità, con anche creatività nelle soluzioni, tipica dell'attività di Impresa.

A puro titolo di parziale esempio:
- Gruppi di Imprese che si occupano degli studenti di territori definiti sviluppando progetti fin da subito coinvolgenti
- Anche finanziando in tempi molto rapidi la formazione dei docenti dei territori coinvolti, nelle nuove logiche desiderate
- Occupandosi anche dell'ambito musicale, non solo finanziando la formazione, ma mettendo a disposizione strumenti musicali
- Occupandosi anche dell'attrattività strutturale - e delle dotazioni - delle scuole
- Ecc…

Ci sarebbe un avvio di grande impatto, che aiuterebbe l'investimento anche emozionale per tutto il progetto, per quanto di lunga durata. La creatività delle Imprese potrebbe fra l'altro aiutare a trovare soluzioni di grande efficacia.

Ed il tutto offrirebbe fin da subito una prospettiva interessante per i giovani, che si sentirebbero, forse per la prima volta, destinatari di attenzione.

Ne avrebbero proprio necessità: gli accadimenti sociali di questi ultimi tempi fanno capire l'estrema urgenza di interventi.