

BEN HIGGINS

CIÒ CHE  
FELICITÀ NON È

Come ho colmato  
il vuoto del mio cuore



© Mimep-Docete, 2022

ISBN 978-88-8424-708-7

Casa Editrice Mimep-Docete  
via Papa Giovanni XXIII, 2  
20042 Pessano con Bornago (MI)  
tel. 02 95741935; 02 95744647  
info@mimep.it; www.mimep.it

## INTRODUZIONE

# FUORI DA SOLO, GUARDO DENTRO LA FESTA

Quando ero alle elementari il momento che preferivo in assoluto era l'intervallo. Però mi piaceva molto anche l'ora di lettura: quando la bibliotecaria, la signora B., veniva a leggerci qualche libro. Purtroppo crescendo, man mano che imparavamo a leggere da soli, questo accadeva sempre più raramente, ma ogni tanto capitava ancora e ogni mattina ci trovavamo a sperare che quello fosse il giorno buono.

Le nostre speranze furono soddisfatte un pomeriggio, in seconda elementare, quando la signora B. annunciò: "OK, tutti seduti nell'angolo della lettura". Quando voleva leggerci qualcosa, la signora B. ci radunava nell'angolo della lettura. Già pregustavo il piacere, speravo scegliesse uno dei miei libri preferiti, ma la signora B. aveva qualcos'altro in mente: infatti, una volta seduti nell'angolo della lettura, disse: "Oggi facciamo la lettura a coppie." Nessuno di noi aveva la minima idea di cosa volesse dire, ma cominciammo comunque a saltare entusiasti come se fosse la mattina di Natale. "Ciascuno si cerchi un partner di lettura e a coppie vi leggerete dei brani a vicenda" continuò la signora B. "Potete mettervi con chi volete. Scegliete un compagno e cominciate a leggere".

Subito tutta la classe cominciò ad agitarsi: tutti correvano per l'aula cercando un compagno. Tutto intorno era caos ed eccitazione: anch'io ne partecipavo. Guardandomi intorno, individuai un mio amico, mi fiondai verso di lui, ma prima che riuscissi a raggiungerlo qualcun altro l'aveva già abbrancato e si erano messi insieme. Nessun problema, in classe avevo tanti amici. Tutti i miei compagni erano miei amici. Così ne scelsi un altro e corsi verso di lui!

Ma anche lui aveva già trovato un compagno. E così quello dopo. E quello dopo ancora fino a che mi resi conto che tutti in classe avevano un compagno di lettura. Tutti tranne me. Non avevamo ancora studiato la differenza tra i numeri pari e dispari. Quel giorno però mi ritrovai ad imparare la lezione nel modo più doloroso. Ero io il "dispari". Non avrei mai immaginato che questo sarebbe capitato proprio a me.

Avvilito e sconsolato mi rifugiai in un angolo dell'aula e mi lasciai cadere su una sedia. La signora B. mi raggiunse e disse "Ok, Ben, vuol dire che oggi sarai tu il mio compagno" ma lo disse con quella voce troppo allegra e squillante che gli adulti usano quando cercano di tirare su di morale i bambini, senza far capire che il loro è solo un tentativo di consolarli. Ma se sei tu il destinatario di questo tentativo, le parole suonano inefficaci.

"OK" dissi, sforzandomi di sorridere. Mi alzai, presi un libro e seguii la signora B. alla cattedra. Per me era il cammino della vergogna. Mi sembrava che tutti mi guardassero: ero il bambino più solo di tutti, dovevo appiccicarmi all'insegnante per avere un compagno di lettura, non avevo altri amici. Se ripenso a quell'episodio mi rendo conto che probabilmente nessuno aveva fatto caso a chi era il mio partner. Ma io ne provavo lo stesso vergogna.

Mi sentivo un caso pietoso, a cui fare la carità, un outsider, uno che credeva di avere un sacco di “amici”, ma erano solo “conoscenze”, gentili con me, ma solo per dovere. Ripensandoci, probabilmente, nessuno pensava una cosa simile di me in quel momento, ma lo pensavo io e tanto bastava.

Quel sentimento mi rimase appiccicato a lungo, anche dopo la seconda elementare. E per buona parte della mia vita mi sono sentito un outsider, il bambino che non viene mai invitato alle feste e si ritrova confinato fuori, a guardare dalla finestra tutti gli altri che si divertono senza di lui. Non voglio dire che sarei stato una persona diversa, se quella volta qualcuno mi avesse scelto come compagno di lettura. In realtà, già il primo giorno d’asilo, provavo una fifa blu di non essere accettato dagli altri bambini. Ero figlio unico e di conseguenza ero per lo più circondato da adulti, più che da bambini della mia età. Non sapevo che cosa fosse alla moda o particolarmente di tendenza. I ragazzi mi prendevano in giro per questo. Per me era più facile conversare con i genitori dei miei amici piuttosto che parlare dei Pokémon con un mio coetaneo al parco. Avere solo un figlio non era stata una scelta dei miei genitori che, nei quattro anni precedenti il mio concepimento, avevano ripetutamente provato ad avere un figlio, anche con l’aiuto di specialisti per la cura dell’infertilità. Una volta rimasta incinta, mia madre ebbe una forma grave di emorragia da placenta previa. Per questo, al quinto mese di gravidanza, dovette farsi ricoverare in ospedale per il forte rischio di sanguinamento. Inoltre, poco più di due mesi dopo il mio concepimento, a mio padre fu diagnosticato un linfoma di Hodgkin al quarto stadio. Ci fu un momento in cui entrambi i miei genitori erano ricoverati in ospedale. Grazie a Dio tutti e due sopravvissero, ma tra le complicazioni della gra-

vidanza sofferte da mia madre e i pesanti strascichi della chemio e radioterapia a cui era sottoposto mio padre, i miei genitori non riuscirono ad avere altri figli dopo di me.

L'aver visto la morte così da vicino segnò profondamente i miei genitori: ogni istante divenne prezioso e, per quanto mi ricordo, entrambi mi hanno sempre insegnato a vivere ogni giorno come un dono del Signore. La fede che ogni giorno conta, così come conta ogni persona che incontro, mi è stata instillata sin dall'infanzia. Inoltre per i miei genitori era essenziale che tra noi non ci fossero segreti: niente doveva essere taciuto tra loro, con me, con gli amici o con i parenti. Una relazione viva e solida con le persone che amavano diede peso e spessore ad ogni rapporto nella loro vita. Crescendo pensavo che un tale atteggiamento rispettoso verso la vita e gli altri fosse la norma. Pensavo che ogni famiglia vivesse in questo modo. Non sapevo che la mia famiglia fosse un'eccezione.

Una volta a scuola, mi tuffai nelle amicizie con la stessa onestà e apertura che avevo sperimentato a casa. Non sapevo che esistessero anche cose come le conoscenze superficiali. Gli amici erano gli amici e si restava fedeli gli uni agli altri qualsiasi cosa succedesse. Quando nessuno mi scelse come suo compagno di lettura, mi sentii più che escluso. In quel momento mi sentii letteralmente rifiutato, pervaso da un misto di vergogna e confusione. Le relazioni interpersonali, per me, avevano un valore profondo. Come potevano delle persone che io consideravo amiche buttare la nostra relazione alle ortiche? Forse che non mi avevano mai visto come un amico? Forse che i nostri rapporti erano solamente di facciata?

In realtà non mi ero mai sentito completamente inserito. Non avevo bisogno che qualcuno mi dicesse che ero di-

verso. Ne ero già convinto io stesso. E quel giorno, in cui tutti i bambini della mia classe mi avevano rifiutato, aveva solamente confermato quello che già intuitivo come vero. Da quel giorno quello che era solo un vago presagio, cominciò a trovare sempre più conferme. Nella mia testa il copione era sempre lo stesso: nessuno mi vedeva, si accorgeva di me, mi apprezzava. Ero solo e sotto gli occhi di tutti. Semmai avessi avuto ancora qualche dubbio in proposito, i fatti della vita confermavano via via tutte le mie peggiori paure.

### LA CONFERMA DELLE PEGGIORI PAURE

Al college ero in camera con tre ragazzi che giocavano nella squadra di basket dell'università dell'Indiana. Per chi legge e non vive in Indiana, val la pena precisare che militare nella squadra di basket dell'università dell'Indiana non è come giocare in ogni altra squadra degli Stati Uniti. Non per niente si dice che “negli altri 49 Stati si tratta solo di basket, ma qui siamo in Indiana”. Sin dalle elementari, e per tutte le superiori, anch'io avevo sempre sognato che un giorno avrei giocato negli Hoosiers<sup>1</sup>. Come molti altri bambini, quando facevo canestro nel vialetto d'accesso di casa già mi figuravo di aver segnato il penultimo punto nella finale del campionato universitario USA. A volte segnavo, a volte no. Ma ugualmente continuavo a sperare che un giorno il mio sogno si sarebbe realizzato.

Non inseguivo il mio sogno solo nel vialetto di casa, ho militato anche nelle squadre scolastiche sia alle superiori che al college. Inoltre giocavo in una delle dieci migliori squadre del campionato dilettanti. Tutti i ragazzi che giocavano con me in quella squadra sono passati tra i profes-

---

<sup>1</sup> Squadra di basket dell'Università dell'Indiana.

sionisti – tutti tranne uno: il sottoscritto. Infatti, quand’ero al terzo anno mi feci male al ginocchio e dopo due operazioni tutti i miei sogni di giocare a basket andarono in frantumi. Ad essere sincero le mie chance di approdare ad una qualche squadra universitaria di primo livello erano abbastanza risicate, e ancor minori erano quelle di essere ingaggiato dalla squadra universitaria dell’Indiana, ma alcuni dei miei amici ce l’avevano fatta. Infatti, al college ero in camera con tre giocatori dell’Università dell’Indiana e molti altri miei amici giocavano nella stessa squadra. Alcuni di loro sono poi passati alla NBA.

L’amicizia tra me e questi ragazzi era abbastanza stretta. Tuttavia tutte le volte che andavamo da qualche parte insieme, sotto sotto ritornava quella mia sensazione di essere fuori posto. I miei amici non facevano mai nulla per farmi sentire così, non ne avevano bisogno: ci pensavano gli altri che incontravamo.

Tutte le volte che andavamo da qualche parte nello Stato dell’Indiana, i fan del basket si avvicinavano al nostro tavolo, balbettando adoranti: “Oh mio Dio! Non posso crederci: ma siete voi! Posso fare un selfie con voi?” Quando poi si accorgevano di me, mi guardavano passando in rassegna mentalmente la formazione completa della squadra, cercando di capire chi ero. Alla fine mi chiedevano: “E tu chi sei?”

“Nessuno” era di solito la mia risposta.

“E allora perché queste Star escono con te?” potevo sentire i loro pensieri. Tu non sei uno di loro. nessuno me lo diceva chiaramente, ma io me lo sentivo: non avevo nessun diritto di andare in giro con queste divinità del basket. I loro sguardi, le loro espressioni erano più che espliciti. Non potevo contraddirli. Non ero al mio posto. I miei amici era-



no degli atleti e io ero solo un loro compagno di stanza, uno che mangiava la pizza e beveva la birra o guardava telefilm a raffica mentre loro si allenavano. In una parola, ero un intruso, non ci azzecavo, perché sforzarmi?

## NON PIÙ SOLO?

Ero convinto: nessuno poteva sentirsi come me. Probabilmente anche questo fa parte dell'esperienza da outsider. Non riesci proprio a credere che tu possa sentirti al tuo posto da qualche parte, poco importa se scopri che sono tanti quelli che si sentono come te. Ti ritrovi ferito e imprigionato in un reticolo di presagi di solitudine che trovano sempre nuove conferme e non fanno che rinforzare un sentimento di emarginazione e disagio. Ti senti non voluto, non amato, relegato ad un ruolo che non ti si addice e per il quale non sarai mai all'altezza. Io mi sentivo così. Mi figuravo che tutti ridessero e partecipassero ad uno scherzo dal quale ero tagliato fuori, anzi ero io l'oggetto dello scherzo. Non riuscivo a vedermi se non come "quello dispari!", e questo mi tormentava più di quanto non volessi ammettere.

Fu allora che capitò qualcosa di strano.

Mi trovai a partecipare a "Bachelorette"<sup>2</sup> con altri 24 ragazzi che speravano di incontrare così l'anima gemella. Settimana dopo settimana si assottigliava il numero dei pretendenti, man mano che Kaitlyn (la "bachelorette") li rimandava a casa. Io continuavo a rimanere in pista, fino a che rimasero meno di dieci pretendenti. Verso la fine di una puntata mi ritrovai inaspettatamente da solo con la

---

<sup>2</sup> Programma televisivo in cui una donna single può scegliere un partner tra diversi concorrenti scapoli. Il titolo è un neologismo derivante da "bachelor" (scapolo). Con questo neologismo si evita di usare il termine "spinster" (zitella) che ha una connotazione negativa anche in inglese.

ragazza e, per la prima volta nella mia vita, aprii il mio cuore, confidando quei sentimenti che mi trascinavo sin dal giorno nella lezione di lettura con la signora B. Tuttavia, anziché dire che mi sentivo un outsider, dissi che non pensavo di essere amabile o attraente e che nessuno mi avrebbe mai scelto... e neanche lei mi scelse perché mi mandò a casa un paio di episodi più tardi. La cosa non mi stupì, anzi trovavo già sorprendente aver resistito così a lungo. Il suo rifiuto non aveva che confermato le mie sensazioni da outsider.

Durante il mio sfogo mi ero in qualche modo dimenticato delle telecamere. Mi sembrava che fosse un momento molto privato, dove c'eravamo solo noi due, io e lei. Ovviamente non era così. Qualche mese dopo, il mondo intero, o perlomeno i fan dello show, videro quel mio momento di vulnerabilità, abbellito e completato da una musica adatta in sottofondo. Successe allora qualcosa di molto sorprendente. Dopo aver visto quell'episodio la gente cominciò a coprimi di messaggi attraverso i miei profili social o attraverso i canali televisivi. Le mie parole probabilmente avevano fatto appello ai sentimenti di tutti gli altri outsider. Un ascoltatore dopo l'altro cominciò a scrivermi per dirmi di come anche per lui fosse cocente il timore di non piacere, di non essere amato. In qualche modo dopo il mio sfogo, la confessione delle mie insicurezze e fallimenti, molti si erano sentiti uguali a me e, per loro, ero diventato affidabile, qualcuno a cui confidare le proprie fragilità.

Continuavo a ricevere messaggi, la gente mi si avvicinava all'aeroporto, in discoteca o dovunque mi trovassi, mi ringraziava per quello che avevo detto e mi confidava le proprie storie e sensazioni, descriveva il proprio disagio. Davanti ad

una reazione così diffusa cominciai a chiedermi se per caso non avessi effettivamente toccato un tasto dolente.

Forse sono in tanti quelli che si sentono outsider. Forse sono molti quelli che, in piedi sotto la pioggia, guardano dalla finestra quello che succede alla festa a cui non saranno mai invitati. Forse quelli fuori sono più numerosi di quelli “dentro”. Non sapevo ancora che cosa fare di questa idea. Fino a che tutto divenne chiaro nel modo più inaspettato.

### **IL MOMENTO PIÙ DIVISIVO DELLA STORIA?**

Nel 2018 mi invitarono a parlare ad un raduno politico per raccontare la storia della compagnia di caffè di cui sono uno dei cofondatori e attuale presidente. Generous International è una società di scopo i cui guadagni vengono reimpiegati per fini sociali nel mondo. Partecipai alla conferenza per illustrare l'impatto potenziale che le società solidali possono avere nel combattere l'ingiustizia nel mondo. Entrando nella sala mi sentivo intimidito per l'impressionante compagine dei relatori convocati dagli organizzatori. Quanto a temi come giustizia sociale e politica quella conferenza radunava davvero la crème della crème.

Tutti i relatori erano ex capi di stato, senatori, governatori, principi del foro o eminenti professori universitari, mentre io non ero che un ragazzino che era diventato abbastanza popolare partecipando ad un reality TV. Gli organizzatori mi avevano anche concesso di avere un piccolo stand per far provare il caffè durante la conferenza, il che mi diede la possibilità di seguire le varie sessioni e parlare con alcune tra le migliori menti del nostro paese.

Durante una delle sessioni, uno studente voleva dimostrare, tutto infervorato, che la nostra epoca è, nella storia

degli Stati Uniti quella che vive le più grandi lacerazioni. Già varie volte avevo sentito discorsi di questo tipo, sia da parte di giornalisti che analisti. Il più delle volte non mi ci ero soffermato. So bene dove vogliono andare a parare questi discorsi: sono molti a lamentare l'eccessiva conflittualità del dibattito politico oggi. Quindi, mentalmente, archiviai il discorso dello studente nel novero degli interventi di questo tipo. A quel punto però, uno dei miei migliori amici si chinò verso di me sussurrando: "Non è poi così vero, non trovi?".

Più pensavo a quell'episodio più mi convincevo che il mio amico aveva ragione. Durante la Guerra Civile tra nord e sud sicuramente si è vissuto un periodo ben più tormentato. Se riconsidero la storia, degli Stati Uniti, o del mondo in generale, non trovo epoche in cui ci sia mai stata concordia ed unità. La storia del mondo è farcita di guerre, genocidi e oppressioni.

È vero: spesso sentiamo la gente lamentarsi perché oggi, come mai prima, soffriamo per numerose divisioni e lacerazioni. Mi resi conto che ciascuno di noi ha effettivamente l'impressione di non aver mai provato prima quello che sta provando ora. Mi chiesi allora se anche tutti i messaggi che ho ricevuto, e ancora mi arrivano, dopo il mio sfogo in TV, non abbiano una qualche attinenza con questa sensazione. È come se ogni giorno qualcuno venisse a lamentarsi con me perché si sente solo e inadeguato. Che sia un sentimento comune? Siamo diventati una nazione di outsider, che si sentono tagliati fuori e separati l'uno dall'altro? Non credo che il nostro sia il momento delle più grandi lacerazioni della storia, ma certamente è quanto mai diffuso un senso di solitudine e isolamento, forse più che in passato.

I numeri confermano questo mio assunto. Secondo un recente studio di Harvard, il 40% della gente confessa di sentirsi profondamente solo o isolato. Il numero è cresciuto più del doppio negli ultimi vent'anni, e questo malgrado l'esplosione e il successo dei canali social<sup>3</sup>. Come mai? I ricercatori hanno accertato che il senso di solitudine è contagioso, come il coronavirus, e può condurre alla morte. Vivere una vita solitaria causa gli stessi problemi di salute di cui soffre un fumatore che arrivi a 15 sigarette al giorno, compresi i problemi cardiaci e la probabilità di avere un infarto.<sup>4</sup>

Questo significa che la solitudine ci sta uccidendo. E possiamo anche usarla per ucciderci a vicenda. I ricercatori hanno infatti osservato come le persone spesso spingano chi è solo ad uscire dal gruppo o lo relegano ai margini, come posso confermare per esperienza personale. Quello che all'inizio è solo un allontanamento "sociale", finisce per diventare un vero e proprio isolamento anche fisico.

Credo che isolamento e divisione siano strettamente correlati. Quanto più forte è la nostra sensazione di essere esclusi dal gruppo, tanto più saremo propensi a ritirarci e autoisolarci. E quanto più ci ritiriamo e separiamo dagli altri tanto più tenderemo a dare credito alle voci che accrescono il nostro isolamento. Finiamo così per rifugiarsi nel nostro piccolo bunker. I rapporti che abbiamo con l'esterno sono solo con persone che vedono il mondo come lo vediamo noi e si angosciano per le stesse cose che angosciano anche noi. Ben presto cominciamo a guarda-

---

<sup>3</sup> Cfr. Articolo del New York Times del dicembre 2016: Dhruv Khullar "How Social Isolation is killing us"

<sup>4</sup> Cfr. studio di Harvard del 2017 "The power and prevalence of Loneliness" Charlotte S. Yeh. Pubblicato su Harvard Health Publishing gennaio 2017.

re con sospetto chiunque è fuori del nostro bunker. La forma mentale del “noi contro tutti” si afferma più per paura che altro. Le mura del bunker diventano sempre più alte e quelli invitati ad entrare sono sempre di meno, mentre sprofondiamo sempre di più nel nostro isolamento. Siamo catturati in un circolo vizioso che ci avvolge sempre più vorticosamente.

Ma questa non deve essere la fine della storia. È per questo che ho deciso di scrivere questo libro. Non pretendo di avere tutte le risposte, ma sono uno che ha lottato contro questi medesimi sentimenti, quelli del bambino che nessuno invita alla propria festa. Capisco bene come ci si può sentire. So anche che la vita è molto più bella fuori dal bunker, quando ci relazioniamo veramente e seriamente con gli altri. I ponti che dobbiamo percorrere sono già stati costruiti, dobbiamo solo attraversarli. È un viaggio che vi invito a fare con me, attraverso le pagine che ho scritto.

### **COME È POSSIBILE CHE LA STAR DI UN REALITY TV CI FACCIA DA GUIDA?**

Immagino che cosa state pensando. Che cosa mai può avere da dirci di importante, un ex concorrente di un reality? Magari non sono proprio questi i vostri pensieri, però questa è la stessa domanda che io per primo mi sono posto in questo ultimo anno, mentre lavoravo a questo libro. Sarebbe stato più semplice per me scrivere “tutto quello che vorreste sapere su The Bachelor”, ma non volevo che fosse questo il mio primo libro. Penso che il vostro tempo sia troppo prezioso per leggere una cosa così. Ed anche il mio. Voglio scrivere qualcosa che conta per me, confrontarmi con un desiderio che sento nel mio intimo da sempre.

Nel corso dello scorso anno questo libro è passato dall'essere un vaga idea a rappresentare un grido del mio spirito per chi si sente solo e isolato. Voglio parlare a coloro che si sentono persi, che lottano con le delusioni della vita e le domande senza risposta. Anziché offrire banalità e frusti clichés voglio invitarvi a esplorare le questioni più buie nella speranza che, insieme, potremo scoprire la luce. Altri hanno già lasciato una traccia davanti a noi, e per questo molto di ciò che segue tratta delle storie di coloro che hanno vissuto momenti bui, ma hanno saputo scoprire la speranza pur nell'oscurità più profonda. Ci saranno anche alcuni spezzoni della mia storia personale, ma sarà solo allo scopo di incoraggiarvi a riconsiderare la vostra storia.

Maya Angelou<sup>5</sup> ha detto una volta che non c'è sofferenza più grande, per un lettore, che tollerare una storia non detta. Per la maggior parte della mia vita mi sono raccontato una storia che non era totalmente vera. Prego perché in queste pagine ciascuno di voi possa scoprire la sua vera storia, una storia che possa ricongiungere anziché dividerci e isolarci l'uno dall'altro. Desidero che questo libro sia un luogo sicuro dove potrete ripercorrere i momenti più bui della vostra storia con la certezza che non siete soli in questo viaggio. Siamo in cammino insieme.

Non ho ancora, però, risposto alla domanda: perché dovrei avere le carte in regola per guidarvi in questo viaggio? Ad essere sincero, non saprei rispondere. Non sono un esperto di relazioni umane, sempre che tale figura esista. Spesso ho riso al pensiero che, siccome ho partecipato ad un reality, adesso quello che dico ha un qualche peso. La

---

<sup>5</sup> Scrittrice, poetessa americana morta nel 2014, celebre soprattutto per le sette autobiografie incentrate sulle sue esperienze adolescenziali e della prima maturità.

verità è che qualcosa da dire l'ho sempre avuta, ma per venticinque anni i miei amici, la mia famiglia e chiunque avesse la disavventura di sedermi vicino in treno o in aereo, tutti costoro erano gli unici che mi potevano sentire. Ora, per ragioni che non capisco, la mia vita è sotto gli occhi di tutti e questo mi garantisce una sorta di pulpito, che non voglio trattare con leggerezza e superficialità.

Il viaggio che vi invito a fare insieme a me è lo stesso che ho iniziato molto tempo prima di comparire davanti ad una telecamera. Quello che ora affronteremo insieme è una lettera d'amore per ciascuno di noi. Vi giuro che queste pagine sono intrise di lacrime, paure, frustrazioni, e gioia. Tali momenti per me sono diventati sacri. Spero che lo siano anche per voi. Il sentimento che condividiamo di solitudine e isolamento ci ha spinto a intraprendere questo viaggio, ma questo non è che il punto di partenza. L'isolamento e la solitudine si curano con un legame, se si vive "insieme"; e non intendo solo con un'altra persona, magari sentimentalmente – anche se questo conta – ma con Dio ed anche con noi stessi. Ho scoperto che tutte queste quattro declinazioni dell'"essere insieme" sono interdipendenti tra loro.

Per me, il primo passo del viaggio inizia con una domanda a cui molti di noi faticano a rispondere: "Chi sono io?"



PARTE 1

NON PIÙ SOLO  
IN SINTONIA CON ME STESSO

## CAPITOLO I

### CHI SEI?

Uno degli episodi che preferisco nella Bibbia è quello della donna al pozzo.

La storia è questa: Gesù e i suoi discepoli hanno camminato tutto il giorno. Stanchi e assetati, sono arrivati ad un pozzo. Non che il pozzo potesse servire a molto, visto che non avevano un secchio per attingere l'acqua, ma se non altro era un posto dove sedere e riposarsi. Infatti vi si fermarono, fino a che le loro pance vuote convinsero i discepoli ad andare in paese a cercare qualcosa da mangiare.

Ma trovare qualcosa da mangiare non era l'unico problema. Si erano avventurati fuori dalla Giudea, nella Samaria, e tra i samaritani e i giudei le relazioni non erano per niente amichevoli. Tra i due popoli non correva buon sangue da almeno settecento anni. Come se non bastasse, i samaritani non seguivano le regole per la preparazione dei cibi kosher dei giudei. Ma i discepoli avevano fame e così non si fecero scrupolo di cercare in giro qualcosa da mangiare.

Gesù non era andato con loro; li aspettava seduto al pozzo. Rileggendo la storia, non credo che il motivo fosse stato solo che aveva sete.

Infatti dopo un po' arrivò una donna samaritana per attingere l'acqua. Fu con grande sorpresa che sentì quell'uomo chiederle da bere. Non era solo per i dissapori tra giudei e samaritani, ma anche per il fatto che lei era una donna e, nel primo secolo, in quella parte del mondo, gli uomini non parlavano con tanta disinvoltura ad una donna in pubblico, neanche con le loro mogli. Gesù dunque aveva infranto quel tabù.

D'altronde lei non era una come le altre. Era una donna con una certa reputazione, quel tipo di reputazione che faceva di lei, in un certo qual modo, una reietta. Per questo motivo si recava al pozzo da sola. A quell'epoca le donne giravano in gruppo, quando dovevano andare fuori dal paese o al pozzo. Una donna che se ne andava da sola rischiava di venire aggredita. Tuttavia questa donna se ne andava in giro da sola probabilmente perché le altre donne la evitavano, sempre a causa della sua reputazione e delle sue scelte. Non poteva saperlo ancora, ma Gesù non si preoccupava della sua reputazione o della vita che aveva condotto. Niente di quello che lei dicesse o avesse fatto poteva scandalizzarlo tanto da farlo mancare a quell'appuntamento.

Quello che in questa storia cattura particolarmente la mia attenzione non è tanto il fatto che Gesù parli a questa donna, ma il modo in cui lo fa. Il colloquio si svolge tra pari, tra persone, Lui non la guarda dall'alto in basso, ma la vede nel profondo, le parole di Gesù non suonano come un giudizio o una sentenza di condanna: un'esperienza assolutamente inedita per la donna.

Era abituata piuttosto ad essere giudicata dalle persone, a sentirsi rinfacciare i suoi errori. Per questo, dapprincipio, di fronte alle parole di Gesù, la donna reagisce sulla difensiva, trincerandosi dietro le solite etichette: "Tu sei un

giudeo e io una samaritana” è la prima cosa che dice quando Gesù le chiede da bere. “Come puoi chiedermi da bere?”.

Ma Gesù non aveva fatto tutta quella strada per fermarsi a discutere il vecchio problema degli attriti fra questi due popoli. Non si cura delle etichette dietro le quali si trincerano gli uomini. No, per lui contava lei, e penso che lei lo sapesse. Invece di farsi incastrare nel vecchio gioco delle etichette appiccicate, Gesù le ha offerto qualcosa che probabilmente lei temeva fosse al di fuori della sua portata: un nuovo inizio. Ma per accorgersi del dono che Dio le stava offrendo e che era lì, pronto, bastava solo accettarlo, la donna doveva lasciare che Gesù le aprisse gli occhi, le facesse vedere quello che non aveva mai visto prima: se stessa. Durante tutta la conversazione Gesù tenta ripetutamente di farle capire che lei, per prima, non si conosce.

La donna al pozzo non è però l'unica che lotta per trovare la propria identità. Penso sia una cosa che riguarda molti. Me per primo.

## TROVA L'INTRUSO

Da piccolo guardavo spesso Sesame Street. Uno dei pupazzi che mi piacevano di più era Ernie con la sua canzoncina allegra, conosciutissima, che iniziava “una di queste cose non c'entra con le altre”. Non saprei dire quante volte ho cantato il motivetto insieme ad Ernie, ballando davanti ai tre elmetti rossi da pompieri e un cappello grigio, oppure tre sandwich e un guanto. Subito riconoscevo l'oggetto che non rientrava nella serie. Certo non era un test molto complicato, ma in fondo avevo solo quattro anni.

Anche quando diventai grande e non guardai più Sesame Street, la canzoncina “una di queste cose” mi rimase in

testa, quasi una sorta di sigla che mi diceva continuamente chi ero: il tipo dispari. L'outsider. E non fu quella l'ultima etichetta che appiccicai su di me. Per molto tempo ho creduto che appiccicare un'etichetta sulla mia fronte fosse il modo migliore per dire chi fossi realmente. Durante la scuola ero un atleta. Se qualcuno chiedeva chi fossi, la risposta era facile: uno sportivo. Fino a quando non smisi di esserlo. La mia carriera di atleta terminò alle superiori. Potrei vivere per sempre nell'illusione di essere un atleta, pensando di essere il quarterback migliore del mondo, che riesce ancora a lanciare una palla ad un miglio di distanza. Ma anche allora, quando giocavo negli anni del liceo, lo sport era qualcosa che facevo, ma non definiva tutto di me.

Dopo il college ho passato un anno in Perù come insegnante di inglese. Penso che questo potrebbe essere sufficiente per definirmi un insegnante, anche perché avevo studiato per esserlo. Tuttavia non ho mai pensato a me come ad un insegnante. E peraltro non ho mai pensato all'insegnamento come una carriera possibile. Andare fino in Perù fu più che altro una scelta dettata dalla voglia di aiutare gli altri e, possibilmente, trovare me stesso. Per lo meno ad una di queste due cose è servito, credo.

Dopo l'anno in Perù mi trasferii a Denver dove trovai lavoro come redattore di manuali software. Tecnicamente posso dire di essere diventato uno scrittore allora, ma non sono poi tanto certo che sia esatto affermarlo. Anche adesso che sto scrivendo questo libro non mi sento ancora tanto uno scrittore. La mia partecipazione al reality TV risale ad alcuni anni dopo l'esperienza come scrittore di software. Nel programma TV, ogni volta che venivo inquadrato, compariva una scritta identificativa "Ben H., venditore di software". Penso che gli autori del programma abbiano op-

tato per questa soluzione perché scrivere “Ben H., scrive manuali di software che non verranno mai letti da nessuno” sarebbe stato un po’ troppo lungo. Comunque la domanda su chi ero rimaneva ancora insoluta.

Dopo aver partecipato ad un paio di show, mi ritrovai ad interpretare la parte “dell’amico single”, il ragazzo non fidanzato che tutti gli amici, e le mamme degli amici, cercano di far accoppiare con la ragazza perfetta per lui. Ero così apprezzato come “amico single” che questo ruolo cominciò a diventare parte della mia identità. Ma non era questo ciò che mi definiva allora, né mi definisce adesso, visto oltretutto che non sono più single.

Questo è il problema che mi trovo ad affrontare tutte le volte in cui mi soffermo a chiedermi chi sono: finisco spesso per incappare in un’etichetta che, di primo acchito, aderisce perfettamente ma poi si scolla da me e se ne va via. La verità di ciò che siamo è molto più complessa e profonda di quanto indicato in una semplice etichetta appiccicata su noi dagli altri o da noi stessi. Tuttavia questo non ci impedisce di continuare a nasconderci dietro queste scorze. Ancor oggi, quando incontro qualcuno per la prima volta e voglio spiegare meglio chi sono, dico qualcosa del tipo “sono Ben e gestisco Generous, una società equo solidale per la commercializzazione del caffè. Lo scopo della società è dare lavoro a diverse persone e creare occasioni d’incontro attorno ad una tazza di buon caffè.” In estrema sintesi si può dire che “sono Ben, e ho un lavoro”. Questo è tutto. Potete ricostruire l’immagine unendo i puntini, scoprendo che mi piace il caffè e desidero aiutare la gente, cercando di migliorare la loro vita. Ma neanche questo definisce chi sono. Forse io, per primo, non riesco a capire fino in fondo chi sono.

Lo stesso problema si porrebbe se fossi io a chiedere a voi chi siete. Iniziereste a dirmi quello che fate: “sono un dottore. Sono un avvocato. Sono un barista. Una mamma. Un papà single. Faccio due lavori per pagarmi le tasse universitarie. Guardo molta TV. Sono sempre preso”. Ma nessuna di queste affermazioni vi definisce appieno. Eppure sono queste le risposte più comuni che diamo quando qualcuno ci chiede chi siamo. “Chi sei?” ci sentiamo chiedere, e immediatamente scioriniamo una lista di lavori e responsabilità che cerchiamo di combinare. Perché?

Forse è per questo motivo che mi sono sempre sentito un outsider. Come posso trovare il mio posto se non so neanche chi sono? Non sono un’etichetta, non sono il titolo di studio che sono riuscito ad ottenere nei pochi anni di scuola! Come possiamo arrivare a sapere chi siamo se ci accontentiamo delle etichette e delle definizioni che gli altri ci appiccicano? E dunque questo ci riporta alla questione di fondo, così difficile da sbrogliare: chi sono?

## **LE STORIE CHE CI RACCONTIAMO**

La mia è una delle prime generazioni a cui è stata instillata la convinzione che siamo speciali, che nulla è fuori dalla nostra portata, se solo vogliamo farlo. Essere i primi a mettere piede su marte? Non c’è problema, ci viene detto che possiamo farcela. Giocare in Serie A? Perché no? Poco importa che le probabilità di avere successo nello sport siano molto risicate. Gli adulti ci ripetono che siamo speciali e che basta volere e provare. Vuoi diventare una star della musica? Che cosa te lo impedisce? Non certo un piccolo dettaglio come l’essere stonati! Vuoi diventare presidente? Ti basta crederci ed è fatta. Armati delle migliori intenzio-

ni gli adulti, con un sorriso, ci incoraggiano: “Se ci credi, lo puoi fare”. Questo è quello che la mia generazione si è sentita dire tante, tante ma proprio tante volte.

Eccezion fatta per i miei genitori. Loro non me l’hanno mai detto. A volte mi chiedo perché. Quando guardavo la TV, c’erano tante mamme e papà che incoraggiavano i loro figli, con una musichetta dolce in sottofondo. I discorsi super incitanti dei papà e delle mamme erano un po’ una costante degli show per i più piccoli negli anni novanta. C’erano delle volte in cui mi infuriavo con i miei genitori perché non mi spingevano a fare l’impossibile. Giocavo benissimo a basket e loro venivano alle mie partite, ma dopo non li ho mai sentiti vantarsi con i loro amici dicendo che un giorno avrei giocato nella NBA. Non è che mi dicessero che ero una frana negli sport, e neanche insinuavano che i miei disegni di un’ochetta o un cavallino non erano abbastanza belli da essere appesi sulla porta del frigo. Casa nostra era tappezzata dei miei disegni, ma non per questo mi hanno mai detto che ero un potenziale nuovo Rembrandt. Erano troppo realisti.

Crescendo mi son sentito talvolta offeso perché i miei genitori non mi ripetevano che, se solo volevo, avrei potuto fare qualsiasi cosa. Capii, però, che in realtà loro mi avevano fatto un favore. Non avevo la stoffa di un dottore o un astronauta. Anche se avessi voluto intraprendere una carriera politica, le mie chance di diventare presidente erano una su un trillione. Per questo sono contento che i miei genitori non mi abbiano mai fatto credere che fossi destinato a diventare una star dell’NBA o a trovare una cura per il cancro. Grazie al realismo dei miei genitori non ho mai creduto che il mio valore come persona dipendesse dal raggiungimento di qualche grande impresa. I miei genitori non



mi inculcarono la certezza che la mia felicità dipendesse dal diventare, da grande, quello che a otto anni mi sembrava fosse la mia massima aspirazione.

Non fraintendetemi: credo nel potere dei sogni. Ciascuno di noi deve porsi degli obiettivi. Soprattutto se il perseguirli giova alla persona. Dobbiamo porci dei traguardi, altrimenti non combineremo mai niente nella vita. Tuttavia i nostri sogni devono essere per noi, e non noi vivere in funzione dei sogni. Purtroppo per molti della mia generazione questo non è accaduto.

I nostri sogni su quello che avremmo voluto diventare sono diventate delle storie che usiamo per definire chi siamo. Chi sei? Sono un futuro dottore. Sono una futura star del baseball. Sono il prossimo leader di tutto il mondo libero. E quando i nostri sogni non si avverano, noi ne usciamo devastati. Ci sembra di aver deluso il mondo: i nostri genitori e i nonni, che hanno fatto così tanti sacrifici perché arrivassimo a toccare le stelle; i nostri insegnanti che hanno creduto in noi e ci hanno incoraggiato; ma soprattutto abbiamo deluso noi stessi. I nostri sogni di quando eravamo bimbi di otto anni, quei sogni che avrebbero dovuto essere la nostra identità, ebbene tali sogni si sono infranti, siamo dei perdenti, dei falliti ed è solo questo che ci costituisce. Peggio ancora quando il sogno si avvera, ma non abbiamo quel pizzico di gratitudine o di umiltà che possano controbilanciare il nostro successo. E se anche manteniamo l'equilibrio, spesso ci accorgiamo che raggiungere i propri scopi, arrivare a toccare le stelle, non basta per assicurarci una vita più felice e piena di soddisfazione.

Il più spesso le persone che incontro sono in una posizione intermedia. Le storie che ci siamo raccontati da piccoli su quello che saremmo diventati un giorno non si sono

avverate, e forse non lo saranno mai. Ma non smettiamo di sperare in un happy ending, una brillante conclusione che sta per arrivare, è solo dietro l'angolo. Ci sembra che la verità più amara che possiamo dirci ad un certo punto sia: "quello che sono ora è quello che sono destinato ad essere tutto il resto della vita."

Per quanto sia convinto che sia importante porsi degli obiettivi nella vita, devo ricordarmi sempre che, se mi identifico nei miei traguardi, rischio di lasciarmi imprigionare in un'insanabile dicotomia tra i miei sogni e la realtà.

"Chi sei?" ci sentiamo chiedere, e se la risposta è: "diventerò X, Y o Z", dobbiamo chiederci "Chi sarò allora se non riuscirò a diventare X, Y, Z?"

X, Y, Z non sono che etichette. Chi sei tu, una volta strappate via tutte le etichette?

## AL DI LÀ DEL CAOS

Di fatto Gesù non ha mai chiesto alla donna al pozzo "chi sei?". È stata lei per prima a dirglielo: "Sono una samaritana". Gesù però non se ne è curato. Giudea, Samaritana, Gentile, non importa quale etichetta vuoi sbandierare davanti a me. Nessuna di esse conta. Risponde Gesù. Io posso darti dell'acqua viva, che ti purificherà dalle colpe, dai tuoi errori e delusioni. Quest'acqua sarà sollievo alla tua anima assetata. È qui per te, basta che tu la voglia. Ma ancora la donna non capiva. Si trincerò dietro a quelle definizioni stantie che usava per dire chi era. Lei era una serie di relazioni sbagliate, emarginata dai suoi correligionari. È questo quello che sono: gridò quasi a Gesù. Ma non lo convinse.

Nessuna delle etichette che si era affibbiata poteva definirli, come non bastano tutti gli slogan dietro i quali an-

che noi ci nascondiamo. Ci aggrappiamo a queste definizioni, al “Salve mi chiamo ...”, simile ad uno di quei badge che i partecipanti ad un congresso portano al collo. In questo modo, però, ci allontaniamo, perdiamo ogni connessione col nostro vero io e con gli altri. Ce la mettiamo tutta per convincerci che per definire la nostra identità basti una targhetta, una serie di successi, o le storie che inventiamo su quello che faremo un giorno, ben sapendo che non sarà mai abbastanza. Sappiamo bene, nel nostro intimo, che dobbiamo fare di più.

A questo punto del capitolo ci si aspetterebbe che io vi dica come è possibile scoprire la nostra vera natura. Mi spiace, ma non posso farlo. Scoprire chi sono davvero è una lotta che io per primo faccio quotidianamente. Tuttavia, una cosa posso dirvela ed è da dove si deve cominciare. Prima di rispondere alla domanda “Io, chi sono?” dobbiamo andare oltre le apparenze, togliere di mezzo le nostre scuse, la vergogna e il senso di colpa, l’orgoglio e qualsiasi altra cosa riesumiamo quando si tratta di definire noi stessi. Tutte le etichette vanno distrutte. Solo quando avremo fatto tabula rasa di ogni sovrastruttura potremo sapere chi siamo.

Ma non sarò io a dirti chi sei. Né te lo dirà il tuo partner, marito o moglie, né i tuoi genitori o parenti, non te lo dirà il tuo capo al lavoro o il sacerdote in parrocchia. Non è il compito di nessuno di loro. Solo tu puoi sapere chi sei in questo momento. La domanda non è chi eri a scuola o chi sarai una volta ottenuto il lavoro dei tuoi sogni o quando troverai il compagno ideale. La domanda è: “Chi sei tu adesso, in questo esatto momento?”. Fintanto che non saprai rispondere in tutta onestà a questa domanda, non potrai cominciare il tuo viaggio per ritrovare te stesso o qualsiasi altra persona. Strapparci da tutte le nostre definizioni

ed etichette può essere doloroso. Ci lascia nudi e impauriti. Ma, siatene certi, non siamo i soli a sentirci così, siamo tutti nella stessa situazione.

Mi rendo conto che il compito che vi sto assegnando può sembrare impossibile, ma ecco, per la mia esperienza, dove potete trovare un aiuto. Quando mi guardo nell'intimo, non sempre riesco a cogliere la verità di me. Forse non ci riesco mai. Potrebbe darsi che sono troppo pieno di me, eccitato perché le cose stanno andando troppo bene. O magari sono depresso, scoraggiato perché le cose vanno male. Ciò di cui ho bisogno è uno sguardo dall'esterno, obiettivo, con gli occhi di qualcuno che sappia andare oltre tutti gli schermi dietro cui mi nascondo. Questo, nella mia esperienza, può essere solo lo sguardo di Dio su di me. Questo ci riporta alla vicenda della donna al pozzo.

Gesù non si ferma alle sue colpe, né alle definizioni preconfezionate. La guarda nel profondo, in un modo in cui nemmeno lei ha mai visto se stessa. Le apre gli occhi, perché anche lei si veda così. Il momento in cui questa donna riscopre se stessa è bellissimo. Andate a rileggerlo. La vergogna per la sua vita passata si dissolve e, invece di andare a nascondersi, senza vergogna né paura, corre in paese, quello stesso paese che l'aveva stigmatizzata. "Venite a vedere Colui che stavamo aspettando", gridò. Non pensò di tenere Gesù per sé. Aveva cominciato a guardare se stessa nello stesso modo in cui Gesù l'aveva guardata e, dopo d'allora, cominciò a guardare anche gli altri così. Leggere questo brano mi fa desiderare di essere anch'io testimone di una simile epifania. Quanto desidero vedere me stesso come Lui mi vede, attraverso Lui capire chi sono! Allora son certo che cambierà anche il mio modo di guardare tutti gli altri. Non mi libererò solo dei cliché preconfezionati dietro

i quali mi nascondo, ma farò tabula rasa di tutte le etichette che appiccico sugli altri.

La Bibbia trabocca di immagini che esemplificano come Dio ci vede. La mia preferita è quella del vasaio, mentre io sono l'argilla nelle sue mani. Se guardo me stesso attraverso queste lenti vedo Uno che mi ama più di quanto io possa immaginare: impiega il Suo tempo per forgiarmi e fare di me qualcosa di bello. Tutte le mie scelte e le mie esperienze, nelle sue mani, sono la materia da cui ricava qualcosa di ideale sempre più somigliante a Lui.

Non ho molta esperienza nel lavoro con l'argilla, ma so che le mani del vasaio si sporcano. Ma a Dio non importa. Non teme di infangarsi mentre mi forgia. Quest'immagine mi dice anche che niente della mia vita va perduto. Non sono uguale alla persona che ero cinque anni fa e nemmeno cinque mesi fa. Nelle mani del Vasaio io cambio continuamente e questo è un bene.

Ecco dunque la risposta alla nostra domanda: chi sono? Sono un'opera che si va compiendo sotto le mani di Colui che mi ama. Il mio valore e lo scopo della mia vita non risiedono in quello che ho fatto o che farò, ma in quello che Dio opera in me e vede in me. Quando tutto viene strappato ed eliminato, tutte le colpe, la vergogna, la delusione, ecco io mi ritrovo al cospetto di Dio, e ai suoi occhi io sono bello e amabile.

Questo è quello che sono, e tanto basta.

## RINGRAZIAMENTI

**R**ingrazio tutti coloro che hanno messo a disposizione le loro storie, perché, inserite in questo libro, potessero ispirare in chi legge l'amore per la verità e la vita. Ringrazio poi tutti coloro che hanno avuto a cuore la mia anima. Ringrazio anche chi ha avuto la pazienza di ascoltarmi leggere le pagine di questo libro, sin dalla loro prima stesura.

Ringrazio infine chi mi ha spinto ad approfondire meglio, ad ascoltare di più, ad amare di più.

Grazie davvero a tutti coloro che hanno lavorato con me a questo libro, senza di loro non ce l'avrei mai fatta.

Grazie con tutto il mio cuore ... ancora grazie.

## L'AUTORE

Ben Higgins è famoso presso il grande pubblico per aver partecipato alla ventesima edizione del programma *The Bachelor* su ABC.

Grazie allo show, Higgins ha dato vita ad un'estesa piattaforma social che oggi viene usata dall'autore soprattutto per comunicare ciò che più gli sta a cuore: la sua fede, le sue speranze per il futuro dell'umanità e la sua passione per gli sport.

Nel 2017 Ben ha fondato, con altri amici, Generous International, una società senza scopi di lucro, la cui finalità è finanziare, con i suoi proventi, opere sociali nel mondo.

Ben continua a mantenere i rapporti con i suoi fan di *The Bachelor* con un podcast, *Quasi Famosi*, prodotto in collaborazione con Ashley Iaconetti, ex partecipante di *The Bachelor*.

## IL REDATTORE

Mark Tabb è il co-autore, redattore di questo libro. Vincitore di alcuni premi letterari, Mark Tabb conta al suo attivo trentacinque opere, tra cui il best seller *Identità Sbagliata*, vincitore del premio Mom's Choice.

## RECENSIONI

In “Ciò che felicità non è” Ben Higgins illustra che cosa lo ha reso un buon Bachelor, ma soprattutto che cosa fa di lui un grande uomo e, più precisamente, un buon amico. Ben non teme di mostrarsi vulnerabile, aperto e autentico nel descrivere i suoi dissidi interiori, così che chi legge possa avere spunti per migliorare e crescere con lui. Oggi, più che mai, abbiamo bisogno di sentire parole che creino nuovi legami tra le persone, e non più divisioni, non più campi di battaglia, ma terreni su cui costruire la casa comune. Ben sa che la vita è complicata. La sua opera merita qualcosa di più di una citazione positiva su qualche social.

*Chris Harrison – conduttore di The Bachelor  
e The Bachelorette sulla rete ABC*

Ci sono libri che ti divertono. Ci sono libri che ti fanno pensare. E poi ci sono libri che ti obbligano ad essere onesto con te stesso. Ben, in “Ciò che felicità non è” ci obbliga ad essere onesti con noi stessi. Ci obbliga a chiederci che cosa ci manca, che cosa stiamo cercando, a che cosa diamo valore e che cosa crediamo sia meglio per noi. In questo libro, brillante e ben scritto, Ben ci sfida a trovare un significato in tutti gli aspetti più complessi e cruciali della nostra vita. Ci invita a fermarci e con calma a porci delle domande. Non ci nasconde le sue esperienze emotive, le sue lotte interiori, la sua esperienza con Dio e con l’amore. Soprattutto, Ben ci invita a ritrovare la nostra umanità. Ecco, questi sono i motivi per cui vale la pena leggere questo libro; non è una perdita di tempo, ci può rendere più umani, più empatici, più uniti, amati, visti.

*Dante Stewart, scrittore e conduttore TV.*

A tutti coloro che lamentano la mancanza di legami forti con le persone: sappiate che siete in buona compagnia! “Ciò che felicità non è” del mio amico Ben Higgins affronta alcuni dei problemi più importanti della vita e dà delle risposte vere, positive e praticabili. Personalmente, ringrazio Ben per averci ricordato che siamo guardati, amati e mai soli.

*Sadie Robertson Huff, autore,  
oratore e fondatore di Live Original*

Ben Higgins si serve della sua piattaforma social per aiutare così tante persone, grazie alle sue opere caritatevoli, i suoi progetti missionari ed ora anche con il suo libro “Ciò che felicità non è”. Le persone sole, che desiderano sentirsi parte di una comunità, di un luogo dove la loro



fragilità non venga ferita, potranno trovare aiuto e ispirazione in questo libro. Se avete bisogno di un amico, Ben Higgins con il suo libro potrà diventarlo per voi. Lui capisce come vi sentite e vi ripete: “Non siete i soli a sentirvi da soli”. Come illustrato in questo libro, il nostro è un tempo di solitudine e isolamento, può apparire allettante cercare un rifugio in qualche angolino solitario e staccato da chi ha opinioni e gusti diversi dai nostri. Tuttavia, “Ciò che felicità non è” ci spiega quanto più piena e realizzata può essere la nostra vita se usciamo dalla nostra comfort zone e apriamo la mente e il cuore agli altri.

*Ashley Iaconetti Haibon e Jared Haibon*

Ben Higgins ha molte qualità, ma quella che io gli invidio maggiormente, è la sua curiosità intellettuale. Sono molti quelli che pensano di conoscere già tutto del mondo che li circonda, Ben invece cerca costantemente di capire. Non ho mai conosciuto qualcuno con cui mi diverta di più discutere, perché le nostre discussioni ci conducono sempre ad una migliore comprensione e simpatia reciproca. In un mondo dove è sempre più difficile trovare un po' di moralità, Ben costituisce per me un diamante grezzo, un esempio di gentilezza autentica, senza ipocrisia. “Ciò che felicità non è” non è un manuale di comportamento, ma un'indagine sincera su di sé, un tentativo di riconciliare quello che la vita è, con quello che dovrebbe essere. Vi invito a leggerlo, soprattutto se non pensate di avere qualcosa da imparare da lui.

*Elan Gale, producer TV*

Una volta un saggio ha detto “ci sono due cose nella vita che fanno girare il mondo: il denaro e i rapporti tra le

persone. Solo una di queste due cose ti può arricchire: e non è il denaro”. Niente è più fondamentale, per l’esperienza umana, che i legami che abbiamo con gli altri e Ben lo sa bene. Mi piace questo libro perché ben rappresenta l’essenza della natura di Ben: autentico, onesto, vulnerabile, saggio e sinceramente innamorato di Dio e degli uomini. Sono certo che questo libro vi piacerà, per le storie incredibili di persone che racconta, intervallate da gemme di saggezza in ogni capitolo. Spero vi piaccia così come è piaciuto a me.

*Chad Bruegman, pastore e conferenziere*

La vita è dura. Non siamo all’altezza, ci confrontiamo con gli altri e tutti abbiamo provato a sentirci rifiutati, in colpa e soli. “Ciò che felicità non è” ci offre alcune storie emozionanti, ci invita a porci domande profonde, ci indica esempi dalla Bibbia per condurci, nel nostro viaggio personale, per diventare persone più comprensive e ascoltate. Dopo aver letto questo libro mi sono convinto che la vita ha senso se vissuta insieme, e non mi sento più solo quando affronto ogni contrarietà.

*Cody Zeller, giocatore di basket nel campionato NBA*

# INDICE

## **INTRODUZIONE**

Fuori da solo, guardo dentro la festa . . . . . 5

## **PARTE 1**

NON PIÙ SOLO: IN SINTONIA CON ME STESSO . . . 17

CAPITOLO 1: Chi sei? . . . . . 19

CAPITOLO 2: Basta un soffio . . . . . 31

CAPITOLO 3: Vittima o vincitore? . . . . . 42

CAPITOLO 4: Al di là di me stesso . . . . . 53

## **PARTE 2**

NON PIÙ SOLO: IN SINTONIA CON GLI ALTRI . . . 65

CAPITOLO 5: Insieme è meglio? . . . . . 67

CAPITOLO 6: Di che si tratta? . . . . . 78

CAPITOLO 7: Il ponte . . . . . 92

CAPITOLO 8: In fuga dalla bolla . . . . . 106

CAPITOLO 9: La via per fare il bene . . . . . 120

## **PARTE 3**

NON PIÙ SOLO: IN SINTONIA CON CHI SI AMA . . 133

CAPITOLO 10: L'amore vero . . . . . 135

CAPITOLO 11: Single, ma non infelice . . . . . 144

CAPITOLO 12: Che cosa fa durare l'amore? . . . 155

CAPITOLO 13: Lasciarsi alle spalle la sofferenza passata 166

**PARTE 4:**

**NON PIÙ SOLO: IN SINTONIA CON DIO . . . . 179**

**CAPITOLO 14: Il dubbio e la fede . . . . . 181**

**CAPITOLO 15: Uscire dagli schemi . . . . . 193**

**CAPITOLO 16: Egli ti ama di più . . . . . 204**

**CAPITOLO 17: Che cosa vuoi da me? . . . . . 217**

**RINGRAZIAMENTI . . . . . 228**