Tipologia B: saggio breve "Chi si contenta gode"

1. «Per questo motivo noi diciamo che il piacere è il principio ed il fine di una vita felice. Noi sappiamo che esso è il bene primo, connaturato con noi stessi, e da esso prende l'avvio ogni nostra scelta e in base ad esso giudichiamo ogni bene, ponendo come norma le nostre affezioni. Ma proprio perché esso è il bene primo ed è a noi connaturato, noi non ci lasciamo attrarre da tutti i piaceri; al contrario, ne allontaniamo molti da noi quando da essi seguano dei fastidi più grandi del piacere stesso. Allo stesso modo consideriamo molti dolori preferibili ai piaceri quando la scelta di sopportare il dolore porta con sé come conseguenza dei piaceri maggiori. Tutti i piaceri quindi che per loro natura sono a noi congeniali sono certamente un bene; tuttavia non dobbiamo accettarli tutti. Allo stesso modo tutti i dolori sono un male, ma non dobbiamo cercare di sfuggire a tutti loro. Queste scelte vanno fatte in base al calcolo ed alla valutazione degli utili. Per esperienza sappiamo infatti che a volte il bene è per noi un male ed al contrario il male è un bene. Consideriamo un grande bene l'indipendenza dai desideri non perché sia necessario avere sempre soltanto poco, ma perché se non abbiamo molto sappiamo accontentarci del poco. Siamo profondamente convinti che gode dell'abbondanza con maggiore dolcezza chi meno ha bisogno di essa e che tutto ciò che la natura richiede lo si può ottenere facilmente, mentre ciò che è vano è difficile da ottenere. Infatti, in quanto entrambi eliminano il dolore della fame, un cibo frugale o un pasto sontuoso danno un piacere eguale, e pane e acqua danno il piacere più pieno quando saziano chi ha fame. L'abituarsi ai cibi semplici ed ai pasti frugali da un lato è un bene per la salute, dall'altro rende l'uomo attento alle autentiche esigenze della vita; e così quando di tanto in tanto ci capita di trovarci nell'abbondanza, sappiamo valutarla nel suo giusto valore e sappiamo essere forti nei confronti della fortuna. » (*Epicuro*)

2. " In casa mia mi sa meglio una rapa/ch'io cuoca, e cotta s'un stecco me ne inforco,/e mondo, e spargo poi di acetto e sapa,/ che all'altrui mensa tordo, starna o porco/selvaggio; e così sotto vil coltre,/come di seta o d'oro, ben mi corco" (*Ludovico Ariosto*)

3. "Chi si contenta gode, così così" (*Luciano Ligabue*)

4. Sono tantissimi i motivi per rimanere delusi nella vita: un amore infranto, un progetto fallito, una promessa non mantenuta, una cosa tanto attesa che salta all'ultimo momento e così via. Dopo un primo periodo di abbattimento, di forte delusione, le forze tornano e ricominciamo a...illuderci. E' chiaro che il tempo necessario a una "rinascita dell'illusione" cambia a seconda dell'entità della delusione: un amico che tradisce "costa" molto di più di un paio di scarpe che non ti stanno comode. Se per carattere abbiamo la tendenza ad enfatizzare cose e persone, ad idealizzarle ad attribuire loro più valore di quanto non possano avere in realtà, è sicuramente la regola cadere, prima o poi, nella delusione. In realtà è un problema nostro, è una questione di aspettative. In realtà per rimanere in un buon equilibrio le nostre aspettative non dovrebbero mai superare le possibilità. Anche le aspettative sono condizionate dall'educazione che abbiamo ricevuto e la cosa più importante è far nostra l'idea che non dobbiamo dipendere da nessun altro se non da noi stessi. Una persona a me molto cara una volta mi disse una cosa che non dimenticherò mai: "Spesso non è la situazione a dover cambiare, ma l'idea e l'atteggiamento con il quale tu affronti il problema"... (*Post dal blog "Pregi e difetti"*)

5. e dipende accontentarsi d ciò ke si ha ed essere felici è un conto, accontentarsi e nn ess felici e un altro..quindi riassumendo meglio sempre cercare (se è possibile) di aspirare al meglio senza però troppe pretese. (*Post dal forum di Yahoo*)