

Il filosofo Daniel M. Haybron, autore di "The Pursuit of Unhappiness", spiega perché ogni criterio per valutare il grado di soddisfazione o successo individuali sia un fallimento

La non RICERCA della FELICITÀ



HO SCOPERTO CHE NON C'È NESSUN SEGRETO DA SCOPRIRE

DANIEL M. HAYBRON

Prima di poter dire che cosa ci rende felici, dobbiamo dire con chiarezza che cosa intendiamo con la parola felicità. Non esiste un'unica definizione corretta, ma alcune delle cose per cui questa parola viene usata sono più importanti di altre. Una visione diffusa identifica la felicità, approssimativamente, con una sorta di giudizio: essere felici è essere soddisfatti della nostra vita nel suo complesso. Una cosa buona di questo approccio è che sembra collocare la felicità all'interno della sfera di controllo dell'individuo: se vuoi essere felice, non devi far altro che pensare positivo e seguire gli altri piccoli accorgimenti illustrati in questo libro, e sarai soddisfatto! Una cosa meno buona è che sembra collocare la felicità troppo all'interno della sfera di controllo dell'individuo.

Quasi chiunque può trovare buone ragioni per essere soddisfatto della vita, perché i criteri per emettere il giudizio sono estremamente vaghi. La vita è piena di cose dolci e cose amare e dare un giudizio sulla somma delle une e delle altre inevitabilmente è come tirare una moneta. Pensate a tutti i pro e i contro della vostra vita e cercate di sintetizzar-

Dove fissate l'asticella per ritenere una vita riuscita? Realizzare il 73 per cento delle aspirazioni basta?

li in un numero, come se steste giudicando l'esibizione di un ginnasta. È più un 4 o più un 7? Forse potrebbe essere sia un 4 che un 7, e quindi tanto vale essere positivi: che senso ha lamentarsi se non ce n'è necessità?

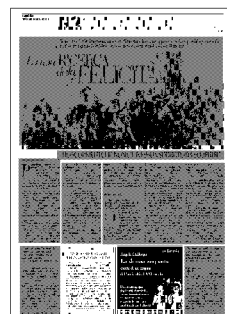
Un secondo problema è che la soddisfazione per la vita implica giudicare se la nostra vita è bella abbastanza per noi. Non è chiaro dove vada fissata l'asticella per ritenere una vita riuscita. Diciamo che avete realizzato il 73 per cento delle vostre aspirazioni: è un risultato soddisfacente? Oppure avreste dovuto... cosa, rispedirla indietro e chiedere una sostituzione? Sospetto che la maggior parte di noi abbia una più che salutare carenza di opinioni al riguardo: non disponiamo di parametri precisi su quan-

to bella dovrebbe essere la nostra vita per ritenercene soddisfatti. Andiamo a un funerale e pensiamo: beh, per quanto mi vadano male le cose adesso, di sicuro è meglio che essere morti. Oppure leggiamo un libro su una persona di successo e al confronto la nostra vita ci appare insignificante, e ci sentiamo insoddisfatti.

Sintetizzando, gli approcci che identificano la felicità con la soddisfazione hanno un collegamento distorto con la realtà. Anche quando le cose vanno male, è sempre possibile essere soddisfatti della propria vita, basta pensare che è bella a sufficienza. «Sono disoccupato, divorziato e mi sento depresso, ma almeno sono in buona salute. Sono grato per ciò che Dio mi ha dato».

Possiamo chiamare tutto questo felicità, se vogliamo: non è una forzatura linguistica. Ma in questo caso il fatto che siamo felici che non lo siamo non sembra comportare granché. Quando i ricercatori dicono che le persone sono felici basandosi su studi relativi al grado di soddisfazione per la propria vita, non è necessariamente un'informazione significativa.

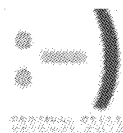
Vuol dire che le ricerche sul grado di soddisfazione per la propria vita sono



inutili? Niente affatto: le persone che dichiarano di essere più soddisfatte in media se la passano comunque meglio di quelle che dicono di essere meno soddisfatte. Perciò questi studi possono dirci chi se la passa meglio senza dirci se la gente se la passa effettivamente meglio (o senza dirci se è felice, secondo una qualunque accezione rilevante

Il festival

Anticipiamo parte dell'intervento che Haybron terrà domenica alle 15 all'Auditorium di Roma dove sarà con Salvatore Natoli L'incontro



si inserisce nell'ottava edizione del Festival delle Scienze da domani a domenica. Il tema è "La felicità". Tra gli ospiti il Nobel Amartya Sen, Gustavo

Zagrebelsky, il direttore di *Repubblica* Ezio Mauro, Gillian Einstein (Università di Toronto), Paul Bloom (Università di Yale). Per informazioni, il programma su www.auditorium.com

del termine).

Un'altra concezione molto diffusa della felicità combacia meglio, a mio parere, con l'idea che la felicità sia una faccenda seria. Si tratta della visione che identifica la felicità con la situazione emotiva generale di un individuo, in sostanza il contrario dell'angoscia o della depressione. Essere felici non dev'essere confuso con l'emozione, molto più limitata, del sentirsi felici. È uno degli elementi, ma nella condizione emotiva di un individuo c'è molto di più: c'è il sentimento di energia o di vitalità, o lo stato sospeso in cui si entra quando si è assorbiti da un'attività coinvolgente. Forse l'aspetto più importante della felicità è quello che potremmo chiamare "sintonia": un misto di tranquillità, sicurezza ed espansività emotiva che segnala che vi sentite pienamente a vostro agio con la vita. Immaginate il contrario dell'angoscia, dello stress, di un senso di schiacciamento o di un sentimento di insicurezza o provvisorietà. Non c'è bisogno di condurre una vita posata per sperimentare la sintonia: gli atleti di vertice sembrano godere di questo stato, sembrano trovarsi perfettamente a proprio agio in se stessi, rilassati nello spirito. E in effetti l'attività fisica spesso

rasserena e acquieta la mente.

Intesa come benessere emotivo, la felicità sembra più che mai difficile da perseguire. Pensare positivo e altri metodi di racimolati dai manuali di auto-aiuto sicuramente possono risultare utili. In generale, a quanto sembra, diventiamo più felici conducendo una vita migliore: sottraendoci alle pressioni di quel capo che vuole controllare anche i minimi dettagli, allentando le esigenze per lasciarci un po' di respiro, passando più tempo con persone che ci piacciono e di cui ci fidiamo, esercitando le nostre capacità in un lavoro significativo e in generale entrando in contatto con le cose e le persone che contano.

Le fonti della felicità, in buona parte, sono qualcosa che va ricercato insieme. Non necessariamente attraverso lo Stato, anche se è una delle possibilità. In una democrazia, lo Stato non può semplicemente imporre uno stile di vita che procuri felicità ai suoi cittadini, senza curarsi di quello a cui tengono. La cultura probabilmente è più importante: il libero scambio delle idee e quel po' di influenza che ognuno di noi esercita su chi gli è vicino attraverso le sue scelte in materia di stile di vita. I nostri assetti sociali probabilmente non possono cam-

Per certi aspetti è la più privata e personale delle imprese, eppure sotto altri aspetti è una faccenda sociale

biare se non cambiano le nostre priorità collettive.

La ricerca della felicità per certi aspetti è la più privata e personale delle imprese, eppure sotto altri aspetti è una faccenda molto sociale. Una parte la facciamo da soli, ma il grosso, sospetto, dobbiamo farlo insieme. Se non c'è un gran bisogno di ricercare la felicità può essere un segnale che indica che siamo in presenza di una società valida: la gente può seguire i propri sogni, fare i soliti errori che fanno gli esseri umani e nonostante questo avere buone possibilità di essere felice. Forse lo scopo che ci dobbiamo prefiggere è la non ricerca della felicità.

Traduzione Fabio Galimberti

© RIPRODUZIONE RISERVATA