

LA FELICITÀ

Un florilegio

Gianfranco Buffardi

Ho riconosciuto la felicità dal rumore che ha fatto andandosene.

(Jacques Prévert)

Non portare rancore contro i fatti, giacché ai fatti non importa nulla del tuo rancore.

(Marco Aurelio)

Nessun nome gode di un fascino così intensamente evocativo come la felicità; chimerica fantasia di del sogno umano, è il motore intenzionale più forte che esistenza umana abbia mai conosciuto. Tutti i piaceri, i godimenti, le soddisfazioni contribuiscono a costruire questo castello immaginifico in cui identifichiamo la felicità assoluta umana. Ma che cos'è questa felicità? quale è il rapporto tra la felicità e il piacere? e in quali situazioni mi dovrei considerare infelice, condizione umana tanto più frequente?

Ancora, a parità di circostanze vi è per me pari felicità o infelicità?

La felicità dipende dai fatti o da me?

Quanto dura la felicità?

Ogni essere umano cerca la felicità?

Che cosa sia la felicità è estremamente difficile descriverlo; ogni filosofo che si è interrogato su questo concetto si è ritrovato in una selva di distinguo che ha intricato sempre più il suo percorso conoscitivo.

D'altra parte è proprio la filosofia che in genere permette all'uomo di modificare la propria percezione del mondo, traendone da questa trasformazione interiore un sentimento di gioia.

Ogni descrizione della felicità che voglia essere esaustiva sarà fallimentare. È per questo che ho pensato di impostare questo incontro sul tema della felicità come una breve carrellata di aforismi, concetti, versi, che diano senso ad un'idea condivisa di felicità. Ognuno potrà implementarli con la propria esperienza.

Significativamente ARISTOTELE ha bilanciato il termine eudamonia, etimologicamente eu "bene", "in accordo", e daimon, "genio", "divinità", dunque la felicità quale accordo con la nostra parte divina, con il termine taumezein, "meravigliarsi", lo stupore, a volte anche atterrito, del filosofo che contempla la realtà.

Per essere felici è importante avere cura filosofica di sé, avere attenzione alla propria vita interiore e a quella degli altri.

Ma il piacere non può essere assimilato al vizio, al desiderio smodato, all'eccesso; il piacere deve essere misurato perché sia sempre fruibile, rispettoso di sé e degli altri: edonè katastematichè di EPICURO.

Viktor Emil Frankl, psichiatra e psicoterapeuta, il padre della Logoterapia, la terza scuola viennese di psicoterapia, propone che la felicità sia in realtà "appagamento". La terribile esperienza che egli ha vissuto nei campi di concentramento nazisti permea la sua idea di appagamento e della ricerca continua ed assidua del senso della vita.

LA FELICITÀ DEGLI STUPIDI, L'INFELICITÀ DEGLI INTELLIGENTI

Molte volte il concetto di felicità è stato assimilato a quello di stupidità: il che esita nell'idea che le persone intelligenti siano ineluttabilmente serie e intrinsecamente tristi.

Essere stupido, egoista e godere di buona salute: ecco le tre condizioni per essere felici. Ma se manca la prima, tutto è perduto. (Gustave Flaubert: Lettera a Colet, 13 agosto 1846).

Mi sono detto cento volte che sarei felice se fossi stupido come la mia vicina, eppure non vorrei una tale felicità. (Storia di un buon bramino, Voltaire).

Nessuno si esime, però, dal cercare il proprio piacere, anche in forma di appagamento.

OGNI ESSERE UMANO CERCA LA FELICITÀ?

Il desiderio di felicità è essenziale all'uomo. (Sant'Agostino)

La felicità è il motivo di tutte le azioni umane, anche di coloro che arrivano ad impiccarsi (Pascal)

È impossibile essere felici se non lo si vuole essere; bisogna quindi volere la propria felicità e costruirla. (Alain, Propositi di felicità).

L'esperienza soggettiva ci porta a considerare la felicità come essenziale per ciascuno di noi ed agognata da ciascuno di noi. Molte scuole di pensiero, però, hanno rinunciato alla felicità in quanto l'hanno considerata aleatoria.

L'idea che la felicità non sia di questo mondo è comune al pensiero di Socrate così come ci viene riportato da Platone, ma è anche fortemente radicata nell'etica religiosa cristiana. In campo filosofico sono tantissimi gli esempi di filosofie lontane dal concetto di felicità: da Hobbes, con il suo *homo homini lupus*, a Kant della Critica della Ragion Pratica; alla totalità del pensiero di Schopenhauer, così come alla filosofia che permea le Operette Morali del nostro Leopardi. Nel '900 molti modelli di pensiero si allontanano dalla ricerca della felicità; incontriamo sovente, però, contrasti e contraddizioni anche tra pensatori della stessa corrente filosofica; mi riferisco ai molti, e non concordi, filosofi "esistenzialisti".

ESSERE FELICI È SODDISFARRE SE STESSI. LA SOGGETTIVITÀ DELLA FELICITÀ

C'è differenza tra prodighi e avari. I primi trovano piacere nel dare, gli altri nel trattenere. (Gustave Flaubert: Lettera a Colet, 13 agosto 1846)

– Secondo me tu hai paura di essere felice, Charlie Brown. Non pensi che la felicità ti farebbe bene?

– Non lo so. Quali sono gli effetti collaterali?
(Charlie Brown di Schultz)

L'Office for National Statistics su indicazioni di Cameron ha inserito un questionario sul benessere costantemente aggiornato; Measuring National Well-being: Happiness.

Può essere misurata la felicità? Basta un questionario? Non lo so, ma penso che, perché essa possa essere compresa da tutti, sia meglio affidarsi alla parola dei poeti:

Riempiti di me.

Desiderami, prosciugami, versami, immolami,

chiedimi, raccoglimi, contienimi, nascondimi.

Voglio essere di qualcuno, voglio essere tuo, è la tua ora...

Sono colui che è passato con un salto sulle cose,

il fuggitivo, il sofferente.

Ma sento che è la tua ora

Pablo Neruda

***I' ho sì gran paura di fallare
verso la dolce gentil donna mia,
ch'i' non l'ardisco la gioia domandare
che 'l mi' coraggio cotanto disìa;***

***ma 'l cor mi dice pur d'assicurare,
per che 'n lei sento tanta cortesia,
ch'eo non potre' quel dicere né fare,
ch'i' adirasse la sua signoria.***

***Ma se la mia ventura mi consente
ch'ella mi degni di farmi quel dono,
sovr'ogn'amante viverò gaudente.***

***Or va', sonetto, e chiedile perdono
s'io dico cosa che le sia spiacente:
ché, s'io non l'ho, già mai lieto non sono.***

Cecco Angiolieri

LA COSTITUZIONALITÀ

La felicità dipende da ciò che siamo. (Schopenhauer)

Secondo il padre della psicologia positiva, Martin Seligman, il 60 per cento della felicità è determinata dai nostri geni e dall'ambiente, il restante 40 per cento dipende da noi.

***Dio si è riservato la distribuzione di due o tre piccole cose sulle quali non può nulla l'oro dei potenti della terra: il genio, la bellezza e la felicità.
(Théophile Gautier)***

Potremmo noi essere “costituzionalmente” inclini alla felicità? Forse no, ma l'esperienza della singola esistenza può modificare la capacità di

percepire il mondo, può agire sulla Weltanschauung del singolo e modificarne l'appercezione del benessere.

FELICITÀ COME OBBLIGO

Nell'antichità la felicità era una ricompensa per pochi eletti selezionati. In un momento successivo venne concepita come un diritto universale che spettava a ogni membro della specie umana. Successivamente, si trasformò in un dovere: sentirsi infelici provoca senso di colpa. Dunque chi è infelice è costretto, suo malgrado, a trovare una giustificazione alla propria condizione esistenziale. (Zigmunt Bauman)

FELICITÀ E DENARO

Il denaro fa la felicità? Forse no ma

“è meglio piangere in una Rolls-Royce che in un tram”

(F. Sagan)

SOGNARE, MEDITARE, SUBLIMARE

Quei sogni “che son desideri” potrebbero essere l'anticamera della felicità, ma anche il rischio di infelicità e depressione, per le speranze deluse.

Gli antichi sublimavano i loro desideri nella meditazione, anche in esperita insieme in piccoli gruppi. Il simposio era un incontro spesso sopra le righe, goliardico, eccessivo: ma il Simposio che ci descrive Platone è un incontro in cui i commensali non berranno più di tre coppe di vino (e acqua), in cui le danzatrici e le etere saranno bandite, in cui il piacere fisico sarà limitato a soddisfare con una cena frugale l'appetito mentre il piacere mentale sarà sostenuto dallo stimolo maiuetico di quel “ribaldo” di un Socrate!

LA RICERCA DELLA FELICITA'

Non dipendono da noi:

- il nostro corpo,
- le nostre proprietà,
- la nostra reputazione,
- il nostro lavoro,
- i nostri parenti,
- i nostri amici,
- i colleghi di lavoro,
- i nostri padroni (capi),
- il tempo atmosferico,
- le condizioni economiche,
- il passato,
- il futuro,
- il fatto che dobbiamo morire:

dipendono da noi solo le nostre convinzioni.

(Epitteto)

Noi però sappiamo che alcune di queste convinzioni non sono realmente “nostre” ma provengono da insegnamenti, convenzioni, modelli di comportamento imposti socialmente o culturalmente che, di fatto, si dimostrano essere solo delle rigidità che abbiamo acquisito nel tempo.

Diversamente, essere se stessi implica l’assunzione della totale responsabilità delle proprie convinzioni e delle proprie scelte, nella certezza che esse siano sempre fluide e passibili di cambiamento.

LA FILOSOFIA

Se la filosofia non ci aiuta a essere felici, o a essere meno infelici, allora perché fare filosofia? (Andrè Comte-Sponville)

Cosa ci può donare la filosofia (e con essa la psicologia non impositiva)? Probabilmente più un metodo che un risultato; ma, attraverso questo metodo, il singolo può sperimentare e migliorare:

- il dialogo con se stesso
- la visione della realtà
- la gestione delle passioni (viverle, dominarle, goderne anche se frustrate)
- la ricerca di senso
- l'appagamento
- la spiritualità.

E la filosofia ci può avvicinare anche alla creatività; un'azione come centro d'attrattiva: divertirsi. E il divertirsi non è assolutamente deleterio se assunto con la totale responsabilità della propria presenza nel mondo e con la capacità di esistere nel rispetto della relazione con gli oggetti intorno a noi (Umwelt), con gli altri da noi (Mitwelt), con noi stessi (Eigenwelt), con la spiritualità del mondo (Überwelt): spiritualità per chiunque, chi creda in un dio ultramondano o chi sperimenti l'ateismo come propensione o abbracci l'agnosticismo come convinzione.

Insomma, esiste un metodo per ricercare la felicità? Non sono in grado di rispondere ma, al mio posto, può farlo Wolfgang Goethe, ammonendo tutti con:

GEDENKE ZU LEBEN

RICORDATI DI VIVERE!