

La felicità

La felicità è stata, e probabilmente sarà sempre, l'eterna chimera dell'uomo, ciò a cui tutti aspiriamo e rimane uno dei temi centrali del pensiero umano, tanto da essere stata da sempre oggetto di studio in vari campi delle scienze o più semplicemente nelle riflessioni personali di ognuno di noi.

Dare una definizione univoca e definitiva non è facile, se non impossibile, perché il suo significato varia da cultura e cultura nonché da epoca ad epoca. Dai vari dizionari viene definita come: "Uno stato emotivo di benessere, cioè provare emozioni di soddisfazione, di piacere, essere appagati dei propri desideri e dei traguardi raggiunti." In effetti se diamo un rapido sguardo a ciò che intendevano per felicità i più importanti pensatori nel corso della storia, ci rendiamo conto di trovarci di fronte a definizioni e significati molto diversi tra loro. Per Aristotele, ad esempio, la felicità era il perseguimento della virtù, pensiero condiviso nella Grecia classica, ovvero uno stile di vita che attraverso l'allenamento ed il potenziamento delle proprie qualità portava l'uomo alla virtù e di conseguenza alla felicità. Epicuro invece, più concreto e meno spirituale, credeva che essa fosse frutto dell'equilibrio, il godere di quello che si ha: "Niente è sufficiente per chi il sufficiente è poco". In tempi più recenti, secondo Nietzsche, bisogna distinguere tra benessere (stato ideale di pigrizia e assenza di preoccupazione, condizione effimera e momentanea) e felicità (forza vitale in lotta contro tutto ciò che limita la libertà e l'affermazione di sé). Schopenhauer affermava che la vera felicità rimane irraggiungibile ma che ognuno di noi può cercare di realizzare le proprie qualità nell'arte del saper vivere, ovvero adattare i propri comportamenti alle circostanze. Per finire questa breve disamina, secondo il filosofo sloveno Slavoj Žižek, "il vero problema è che non sappiamo quello che vogliamo davvero e che ciò che ci rende felici non è avere quello che vogliamo ma desiderarlo".

Per certi versi anche il nostro Leopardi credeva che la felicità non fosse del presente ma semmai del prima (*Il sabato del villaggio*) o del poi (*La quiete dopo la tempesta*) e solo la resilienza e la condivisione (*La ginestra*) ci permette di affrontare questa natura indifferente alle nostre sofferenze (*Dialogo della natura e di un islandese*).

Qualche breve poesia può aiutarci a comprendere concetti complessi con pochi versi:

Trilussa

*C'è un'ape che si posa
su un bocciolo di rosa:
lo succhia e se ne va...
Tutto sommato, la felicità
è una piccola cosa.*

Trilussa in questo suo componimento ci dice che in fondo la felicità è più semplice da raggiungere di quanto possiamo pensare, basta apprezzare le piccole cose che abbiamo intorno.

Pessoa

*Quasi anonima sorridi
e il sole indora i tuoi capelli.
Perché per essere felici
è necessario non saperlo?*

Qui il poeta afferma che non conviene neanche cercarla ma siamo felici senza che ce ne accorgiamo, anzi proprio perché non ce ne accorgiamo riusciamo ad esserlo.

Neruda

*Questa volta lasciate
che sia felice,
non è successo nulla a nessuno,
non sono da nessuna parte,
succede solo
che sono felice
fino all'ultimo profondo angolino
del cuore, camminando,
dormendo o scrivendo.
Che posso farci, sono
felice.*

Qui Neruda ci dice che non serve una ragione precisa per provare felicità, basta sentirsi in sintonia con il mondo e non farsi troppe paranoie.

Per tornare ai nostri tempi e nella vita di tutti i giorni, nella cultura occidentale, la felicità è spesso associata al successo, alla ricchezza e alla realizzazione personale, ma sappiamo bene invece, da quanto detto finora, che non c'è affatto reale corrispondenza tra soddisfare i propri desideri e la felicità.

Nonostante stiamo vivendo a tutti gli effetti quello che è il massimo sviluppo tecnologico della specie umana e lo standard della qualità della vita sia ai massimi storici, la felicità non sembra allinearsi a questo sviluppo. Al contrario, la costante ricerca di felicità non fa altro che alimentare la macchina infernale del consumismo che ormai dilaga imperante; facciamo finta di non capire che i beni materiali ci forniscono una felicità istantanea ed effimera, un piacere destinato a spegnersi in breve tempo.

L'insoddisfazione umana è un'arma a doppio taglio: da un lato può essere considerata un meccanismo che ci permette di sopravvivere tramite la ricerca costante di nuove soluzioni e di miglioramenti, ma dall'altro lato è capace di renderci costantemente infelici.

Non a caso, **Montale** affermava: *“L'uomo coltiva la propria infelicità per avere il gusto di combatterla a piccole dosi. Essere sempre infelici, ma non troppo, è condizione sine qua non di piccole e intermittenti felicità”*. D'altra parte, in alcune culture orientali, la felicità è vista come un equilibrio tra mente, corpo e spirito, conservando un approccio molto più spirituale della vita. Il concetto di felicità è spesso legato ad una redenzione dal desiderio e dall'attaccamento. Il buddismo, in particolare, insegna che la vera gioia e pace derivano dalla comprensione e dall'accettazione della natura transitoria dell'esistenza.

L'orientamento è rivolto non tanto alla conquista del mondo, quanto piuttosto all'acquisizione del dominio sullo “strumento” attraverso il quale osserviamo il mondo e che ognuno di noi possiede: la nostra mente.

In conclusione, per quanto ci siano molti motivi e modi per provare un senso di felicità, si può affermare che sia futile e pressoché impossibile trovarla razionalmente attraverso qualche arcano teorema, ma forse basterebbe essere noi stessi e più che andare a scovarla in qualche luogo incantato della terra, basterebbe comprendere

che essa si può trovare molto più semplicemente dentro di noi, nel nostro modo di essere.