

Vittorio Luigi Castellazzi

Dentro la felicità

Ritrovare i luoghi del cuore

 Edizioni
Magi

Indice

Introduzione	7
I I volti della felicità	15
II Che cosa è dunque la felicità?	33
III Le radici della felicità	37
IV Il desiderio di essere felici	47
V È possibile essere felici?	51
VI È giusto desiderare di essere felici in un mondo carico di sofferenza?	57
VII La paura di essere felici	63
VIII Tempo e felicità	69
IX La felicità è durevole o evanescente?	77
X Felicità e sofferenza	85
XI Innamoramento e felicità	91
XII I felici: gli ottimisti	97
XIII Gli infelici: i pessimisti	103
XIV La felicità malata	107
XV Dall'infelicità alla scoperta della felicità <i>Il percorso psicoterapeutico</i>	115
XVI L'utopia come ricerca della felicità	123
XVII La politica della felicità	133
XVIII L'economia della felicità	137
XIX La felicità come ricerca interminabile	145
Bibliografia	149

Introduzione

Meditare bisogna su ciò che procura la felicità, poiché se essa c'è, abbiamo tutto, se essa non c'è facciamo tutto per possederla.

EPICURO (341-270 a.C.,b)

Pretendere d'insegnare a essere felici è un obiettivo fallimentare in partenza. La felicità non la si può apprendere come una qualunque disciplina del sapere. E neppure esistono metodi o guide per poter essere felici. Freud (1911, ed. it. p. 575) è esplicito al riguardo: «Non vi è un consiglio che valga per tutti; ogni individuo deve trovare da sé la maniera particolare in cui può essere felice».

Eppure oggi sono numerosi i manuali sulla felicità che circolano con titoli ammiccanti¹. Il messaggio che veicolano in modo ossessivo è che la felicità la si può acquisire con la forza della volontà. Basta affidarsi a una serie di esercizi psicofisici². Su Internet esistono migliaia di siti che propongono la felicità a buon mercato e ogni giorno ne compaiono di nuovi³. Tutti additano, come guide di *self-help* alla

¹ I titoli più comuni che occhieggiano sui banchi dei *bookstore* sono: *Come diventare ottimisti e felici in dieci giorni*; *Le chiavi della felicità*; *L'arte della felicità*; *La formula della felicità*; *Esercizi di allenamento alla felicità*; *Prega e sarai felice*.

² Anche se oggi di gran moda, lascia piuttosto perplessi quanto proposto dalla *psicologia positiva* che invita a prendere le distanze dalle emozioni negative (conflitti, tensioni, paure, ansie) e a focalizzarsi sul pensare felice, ricorrendo a varie tecniche di auto-aiuto e di auto-suggestione. Gli imperativi più frequentemente suggeriti e da ripetere all'infinito al fine di giungere alla felicità sono: «Sì, puoi farcela, ce la devi fare»; «Impara a volerti bene»; «Abbi stima di te. Tu vali». Si veda, a questo proposito, Seligman (1991; 2002). Accanto alla psicologia positiva ci sono poi svariate scuole di felicità quali, per esempio, la *new-age*, lo *yoga*, lo *zen*, l'ascetismo buddista.

³ Se si digita la parola *felicità* si trovano 16.800.000 risultati e se si digita *happiness* i risultati sono addirittura 322.000.000 (Settembre 2012).

felicità, decaloghi, farmaci esotici, strategie mentali, lettura dei tarocchi, aspirazione di aromi. In gran parte sono vademecum che richiedono un pedaggio molto pesante: l'alienazione di sé.

Del resto non sono da meno i numerosi movimenti religiosi che, alla maniera degli psicofarmaci, assicurano la felicità. A tutto ciò si aggiunga l'attuale inflazione dei festival della felicità.

Di fronte a tutto questo bombardamento mediatico pensiamo, quindi, sia saggio seguire il suggerimento di Nietzsche:

All'individuo, in quanto vuole la sua felicità, non si debbono dare prescrizioni sulla via che alla felicità conduce: infatti la felicità individuale sgorga da leggi sue proprie, ignote a chiunque, e da prescrizioni esteriori può soltanto essere ostacolata e intralciata (1881, ed. it. p. 74).

È indubbio che la ricerca della felicità è un insopprimibile bisogno di sempre dell'essere umano. Essa però non è legata a una tecnica, ma a uno stato interiore. Basta osservare un depresso all'inizio del trattamento psicoterapeutico. Per lui il sole è nero (Kristeva, 1987). Detesta le giornate luminose, i vestiti dai colori vivaci, le feste, le vacanze. Talvolta gli è insopportabile la stessa presenza amorosa di chi gli sta a fianco.

Il suo stato malinconico è tale da renderlo indifferente, se non addirittura cieco, nei confronti di tutto ciò che può farlo felice. Man mano però che la psicoterapia procede, si apre alla vita, sia pure lentamente. E allora scopre la bellezza della primavera, l'esplosione dei colori della natura, il godimento della musica, del gioco, dell'incontro con gli altri⁴.

⁴ Ho presente il caso di una paziente che non aveva alcun ricordo gioioso né della sua infanzia, né della sua adolescenza e giovinezza. Lungo la sua esistenza, l'unico compagno di vita era stato il pianto. Compiuti i primi passi verso il superamento del suo stato depressivo, per alcuni mesi, ogni volta che usciva di casa portava con sé la macchina fotografica e, di fronte a un albero fiorito o a un bel paesaggio, anche se stava viaggiando in auto, si fermava e scattava una foto. Confidandosi, mi diceva: «Quelli che mi vedono, pen-

Sulla possibilità di essere felici, l'umanità ha riflettuto fin dal suo inizio. E ha continuato e continua a farlo, nonostante tutte le contraddizioni della storia. La filosofia, la medicina, la psicologia, la pedagogia, la poesia, l'arte e le varie religioni ne sono una costante testimonianza.

Va tuttavia riconosciuto che si è scritto di più sull'infelicità che sulla felicità, sul dolore che sul piacere. Se solo ci limitiamo alla ormai sterminata letteratura psicoanalitica, rapportati a quelli dedicati alla sofferenza, i saggi sulla felicità sono piuttosto scarsi.

Ma ha senso scrivere oggi un saggio sulla felicità? Non è forse, questo, un tema stonato? Se ci si guarda intorno c'è poco di che essere felici. Accennando all'impegno di Rousseau di mettere in bella copia i modesti scritti della signora Dupin, tra cui un *Traité du Bonheur*, la Yourcenar (1962-1978, ed. it. p. 74) osserva che il titolo e il tema erano in armonia con i tempi, il Settecento, quanto ai giorni nostri lo sono i trattati sull'angoscia.

Nonostante ciò, ritengo che ne valga la pena. Guai se rinunciassimo a essere dei cercatori di felicità. Perderemmo il contatto con le stesse radici e mete della nostra esistenza. Aspirare a essere felici non è dunque un lusso e non è neppure un atto egoistico. Anzi, chi è felice è aperto agli altri.

Tendere alla felicità è una disposizione primaria e universale dell'umanità. Aristotele nell'*Etica nicomachea* (384-322 a.C., ed. it. p. 701) scrive: «Tutte le cose [...] le scegliamo in vista di altro, eccetto la felicità; essa infatti è il fine». A sua volta Agostino d'Ippona nelle *Confessioni* (397-400, ed. it. p. 299) si chiede: «La felicità non è forse quella cosa che tutti vogliono?».

Effettivamente, la felicità interessa qualsiasi uomo di

seranno che sia matta. Ma loro non sanno che prima d'ora non mi ero mai accorta che esisteva la bellezza. Adesso la vedo anche negli angoli più impensati. Sto scoprendo che la felicità è possibile. Sento che mi sto innamorando della vita. Ora vorrei che le giornate fossero doppie, triple. Ho tante cose da fare, da sperimentare, da recuperare». E qualche tempo dopo: «A un certo punto dell'analisi ho visto il cielo, anche se l'avevo sempre avuto sopra di me».

qualsiasi età e condizione. Nonostante il suo dolore, scrive Pascal (1669, ed. it. p. 160), l'uomo «vuole soltanto essere felice e non può non volere essere tale». E anche se al momento non si sente felice, spera comunque di diventarlo.

La felicità è al centro delle nostre aspirazioni. È per noi una questione fondamentale. Non può essere elusa. È troppo radicata nella nostra esistenza per cui una volta trovata ci diamo da fare per conservarla. E, se perduta, mettiamo in atto ogni tentativo per recuperarla.

D'altra parte se, nonostante tutto, persistiamo nel desiderio e nella ricerca della felicità vuol dire che non abbiamo perso la fiducia in noi stessi e nei nostri simili. Significa che in noi la speranza non è spenta.

Penso quindi sia utile riflettere sulla felicità. Anche perché oggi, al di là delle apparenze, la felicità tende a essere un bene piuttosto raro. Pressati da una pubblicità ossessiva, più che essere felici, se mai, rischiamo di vivere sotto la cappa del dover esibire a tutti i costi un volto perennemente felice. Al punto di vergognarci e di sentirci in colpa se non lo siamo (Bruckner, 2000).

Ce lo impone questa nostra società segnata dal mercato e dal consumo di beni senza limiti. Ce lo chiedono i nostri familiari. Se l'aspettano i nostri amici, i nostri colleghi di lavoro. E noi facciamo altrettanto con loro. Ma, osserva Feuerbach (1868, ed. it. p. 58): «Il comando: devi essere felice, è folle».

Oggi siamo un po' tutti affetti dall'ideologia del *felicismo* (happyism) per cui ci sentiamo obbligati a ricercare la felicità in modo ossessivo-compulsivo. Lo sbocco finale di tutto questo è il culto feticistico della felicità⁵.

Non solo. Ma la pressione dei mass media ci sta convincendo che è possibile essere felici subito. E ciò ci rende facilmente intolleranti alle frustrazioni, ai limiti, agli ostacoli, alle attese, ai ritardi, ai rinvii.

Rischiamo insomma di essere travolti dalla tirannia e

⁵ Il termine *happyism* è stato introdotto dall'economista americana D.N. McCloskey. Si veda *The New Republic: Happyism. The creepy new economics of pleasure*, 8 giugno 2012.

dal dispotismo della felicità. Una felicità prefabbricata, standardizzata, canalizzata, anonima, senza volto. Una felicità che, a seconda dei casi, si può acquistare nei centri commerciali, nelle ricevitorie del lotto, nelle palestre super-tecnologiche, nelle cliniche di chirurgia estetica, negli stadi affollati, nelle agenzie turistiche, nelle megadiscoteche o nelle più svariate adunate oceaniche, non escluse quelle di marchio religioso.

L'irruzione di un simile concetto di felicità ci pone di fronte a una realtà drammatica. Sta crescendo il numero di coloro che sono incapaci di una ricerca personale della felicità, dimenticando che essa ha le sue radici dentro di noi. «Soltanto il nostro cuore», annota Goethe (1782, ed. it. p. 42), «ci può dare o no la felicità».

Non è però questo il messaggio che ci viene dalla società attuale. Per non rischiare di scardinare le radici della sua stessa struttura economica, essa ha infatti un estremo bisogno di convincerci che la felicità dipende da ciò che consumiamo. Ma c'è di più. Ci viene detto che siamo veramente felici solo se possiamo consumare immediatamente.

Una manovra siffatta ha come unico obiettivo quello di lasciare spazio ad altre merci da consumare altrettanto immediatamente. In tal modo s'instaura un'equazione perversa: rapido consumo di beni = felicità immediata con l'inevitabile conseguenza di confondere la felicità con il piacere e di non avere il tempo neppure per gustare il piacere stesso.

Siamo di fronte a una società dal volto ambivalente. Se per un verso ci promette l'appagamento di tutti i bisogni, per un altro ce li moltiplica in continuità oltre ogni misura. Alla maniera di Tantalò, anche se ci sembra di averla facilmente a portata di mano, in realtà ci ritroviamo perennemente affamati e assetati di felicità. Ci sentiamo cioè travagliati da una radicale insoddisfazione che nulla sembra calmare o anche solo sopire.

In un contesto di questo genere non sembra che oggi siamo più felici rispetto ad altre epoche passate. La sovrabbondanza dei beni di cui possiamo disporre, se mai, pare abbia esasperato la nostra insoddisfazione di fondo poiché

la condanna all'iperconsumo ha tutto il sapore di una condanna a essere infelici.

La conseguenza più grave di tutto questo sta nel fatto che, riempiendoci di cose esteriori, si restringono gli spazi indispensabili per coltivare il nostro mondo interiore. Un mondo che, di riflesso, appare sempre più impoverito, inaridito, desertificato.

Intraprendo questo viaggio dentro la felicità dopo una lunga attività psicoterapeutica a indirizzo psicoanalitico. Niente come il contatto con la sofferenza psichica mi ha aiutato a capire che cosa significhi essere felici nel profondo del cuore.

Il poter osservare i pazienti nel loro avviarsi, inizialmente con passi timidi e incerti e poi man mano più decisi, verso la scoperta, o meglio, l'esperienza della felicità, per lo psicoanalista è un grande privilegio. Se è motivo di commozione l'assistere alla nascita di un bambino, non è certo meno esaltante il vedere un paziente che dalla sfiducia e dalla disperazione passa progressivamente alla speranza e al disvelamento della gioia di vivere. Al termine dell'analisi, spesse volte, ho sentito dire dai miei pazienti: «Io sono nato in questa stanza, prima non esisteva. Ora mi sento felice».

È vero. Non è corretto sostenere che la terapia psicoanalitica, come tale, rende felici. Alle sue spalle non c'è nessuna utopia della felicità. Essa, tuttavia, offre sia l'opportunità di rimuovere molti degli ostacoli interiori che impediscono di godere della vita, sia gli strumenti per affrontare le difficoltà dell'esistenza non più in modo sterile, o addirittura distruttivo, ma secondo itinerari creativi.

Un'ultima annotazione. Freud (1929, ed. it. p. 577) osserva, umilmente e realisticamente, che «la nostra indagine sulla felicità non ci ha finora insegnato molto di più di quanto è già universalmente noto». Tuttavia una simile constatazione non ci deve indurre ad atteggiamenti rinunciatori. Anche se non è facile, anche se le parole ci appaiono, nostro malgrado, inadeguate e anche se dobbiamo prendere atto che in fondo al cuore rimane sempre qualcosa di inespresso, penso che valga comunque la pena parlare della felicità. Ma forse, più che parlarne, penso sia più giu-

sto intraprendere un viaggio dentro la felicità e darle voce, coscienti che il percorso si rivelerà essere inesauribile e interminabile.

Mai come per la felicità è opportuno fare nostra la riflessione di Saramago:

La fine di un viaggio è solo l'inizio di un altro. Bisogna vedere quel che non si è visto, vedere di nuovo quel che si è già visto, vedere in primavera quel che si era visto in estate, vedere di giorno quel che si era visto di notte, con il sole dove la prima volta pioveva, vedere le messi verdi, il frutto maturo, la pietra che ha cambiato posto, l'ombra che non c'era (1981, ed. it. p. 507).

Impegnarci a percorrere i territori della felicità è, tra l'altro, una preziosa testimonianza nei confronti delle risorse vitali di ognuno di noi. La felicità è infatti una potente molla dell'esistenza. Aiuta a crescere, anche quando l'anagrafe ci colloca nella terza o quarta età⁶.

⁶ Per un'integrazione al tema della felicità, segnaliamo qui la nostra recente riflessione: Castellazzi (2010).