
Cos'è la felicità?

Autore: Domenico Bellantoni

Fonte: Città Nuova editrice

Felicità è un concetto complesso e sfuggente, e nel momento stesso in cui si cerca di tradurla in parole si ha l'impressione di tradirla. Ma alcune suggestioni possono aiutarci a capire che cos'è la felicità

Una questione di sguardi

Credo che quello della felicità sia uno dei temi su cui più si è scritto nella storia dell'uomo. Chi è che non la desidera per sé e per i propri cari? In questa tensione ci riconosciamo tutti. Il problema, semmai, nasce nel momento si chiede di rispondere alla domanda: cos'è la felicità? Il fatto è che la felicità è come l'amore, e nel momento in cui si cerca di tradurla con delle parole, si ha quasi l'impressione di farle un torto, di svilirla il significato e il valore. Chiarisco immediatamente che anch'io non ho una risposta alla domanda, ma una serie di suggestioni, queste sì. Nessuna di esse è una risposta definitiva, ma un contributo che intende aiutare a definire una realtà poliedrica. Prima suggestione: la felicità sta nello sguardo di chi guarda. «Guardi il bicchiere mezzo vuoto... dovresti guardare al bicchiere mezzo pieno». E perché mai non guardare al bicchiere tutto pieno, fatto per metà di acqua e per metà di aria? La felicità sta nello sguardo di chi guarda.

La porta della felicità

Per la seconda suggestione mi rifaccio al pensiero di [Soren Kierkegaard, filosofo tra gli iniziatori della corrente dell'esistenzialismo](#). Kierkegaard sottolinea come «la porta della felicità si apre verso l'esterno» e aggiunge che più si cerca di forzarla, provando ad aprirla verso l'interno, verso sé stessi, più essa si serrerà. In tal senso, viene offerta una chiave, una condizione essenziale per essere felici. La felicità sembra trovarsi sul versante opposto rispetto all'egoismo e all'individualismo. Più si pensa a come essere felici, più questa condizione ci sfugge come sabbia tra le mani. Potrà anche sembrarci di averla raggiunta, di provarla in maniera stabile, ma immediatamente ci accorgeremo di essere già orientati a raggiungere una nuova posizione di successo. Si tratta allora di dimenticarsi del nostro interesse personale e di porci a servizio di un ideale, di un valore, di un amore, di una fede. La felicità arriverà all'improvviso, come un dono, come l'effetto di un'esistenza non spesa per essere felici, ma felice di poter essere spesa. Ancora una volta, è questione di sguardi: fare degli altri il panorama e la meta della nostra vita piuttosto che vivere un'esasperata attenzione verso sé e il proprio interesse personale.

Autoironia, sinonimo di felicità

Suggestione numero tre: l'umorismo è parente prossimo della felicità. Ma di quale umorismo parliamo? All'interno delle varie espressioni dell'umorismo, quella che può essere considerata come l'alfiere della felicità è certamente l'autoironia. La persona autoironica è consapevole dei propri limiti, ne parla e si accetta. Ciò gli permette di non essere perennemente impegnata nella rincorsa alla perfezione come presunta garanzia di felicità. La persona autoironica sa di essere amata, con tutti i suoi difetti. L'autoironia assicura uno sguardo benevolo su di sé e sugli altri. L'autoironico non scherza sugli altri, e se lo fa, lo fa perché è in grado di scherzare su sé stesso. Si racconta che lo scrittore irlandese Oscar Wilde, circondato da persone, sul letto di morte, pronunciò queste parole:

«La tappezzeria di questa stanza è davvero orribile, tra lei e me, uno di noi è di troppo». Oscar Wilde, credo, morì da uomo felice.

Felicità è avvertire la vita significativa

Concludiamo citando una corrente, fondata dallo psicologo statunitense Martin Seligman, che ha preso il nome di Psicologia della felicità. Dalle ricerche di Seligman emergono tre diverse maniere con cui le persone percepiscono la felicità. Una prima categoria la intende come piacevolezza ed esperienza di emozioni gradevoli. Si tratta di donne e uomini alla continua ricerca di sensazioni: l'essere felici, per loro, si sovrappone al provare piacere. Per descrivere la seconda categoria racconta di un suo amico, uomo timido, con una vita sociale limitata. Eppure, dice lo psicologo, quando questo suo amico si chiude in un qualche hotel per partecipare ai campionati di bridge, lì, e solo lì, quest'uomo si sente felice. Per questa tipologia di persone la felicità equivale ad avere un impegno. La terza categoria di persone sono quelle che sembrano provare la più consistente sensazione di felicità, capace di attraversare anche i momenti più bui della propria vita. Si tratta di coloro che percepiscono la vita come significativa, e intuiscono come sia possibile partecipare e contribuire a questo qualcosa che è più grande di noi.