

Formarsi alla felicità: qualche riflessione teorica e pratica

FRANCO CAMBI

Ordinario di Pedagogia generale e sociale – Università degli Studi di Firenze

Corresponding author: cambi.franco40@gmail.com

Abstract. Happiness has become an increasingly complex ideal in recent years, declining between the individual and society. It must become a personal practice cultivated with commitment on the part of each individual; it must also give rise, in a social dimension, to a fair and supportive community. On an individual and societal level, happiness increasingly represents a task to be pursued with determination, on a theoretical and practical level.

Keywords. Happiness - Educating for Happiness - Emotional Competence - Emotional Intelligence - Self-knowledge

1. Ma cos'è la felicità? Un pluralismo di modelli...possibili!

“C'è una sola felicità nella vita, amare ed essere amati”(S. Freud).

“Se la vita è solo un passaggio, in questo passaggio seminiamo almeno fiori”(M.de Montaigne).

Prendiamo un dizionario classico come lo Zingarelli *ad vocem* felicità: è lo stato di colui che è “pago dei suoi destini”, indica poi il ruolo-chiave dell'amore allo *statu nascenti* soprattutto e aggiunge che è stato di ricchezza che appaga, che fa contentezza e beatitudine, talvolta quasi euforia. La stessa parola nasce dal sanscrito “*fe*” che significa ricchezza. Psicologicamente poi la felicità è *status* di gioia, entusiasmo, pienezza e quindi momento *clou* del vissuto da ricercare e attivare in sé in modo costante, poiché essa è Valore, Fine e Traguardo in ogni esistenza.

Andiamo ora a leggere la voce su un dizionario di filosofia, quello ormai classico di Abbagnano: è condizione “ideale di soddisfazione indipendente dal rapporto dell'uomo col mondo”, quindi concetto specificamente umano che già gli antichi filosofi articolavano secondo molti modelli, che poi anche i moderni hanno ripreso secondo etiche anche più sociali e messo al centro anche delle Carte costituzionali, come fecero gli USA nella loro Costituzione nata nel Settecento e indicandolo come un preciso compito dello stato.

Ora scendiamo nel tempo presente e vediamo come l'uomo-singolo-attuale vive questo compito massimo della propria esistenza: come problema privato e collettivo insieme, che reclama cura-di-sé e cura-degli-altri poiché l'uomo moderno è individuo e sogget-

to sociale insieme. Per sé resta un ideale permanente sì, ma che va sempre collocato nei tempi storici in cui si vive e nei quali riceve o aiuti o difficoltà a realizzarsi già a livello personale. Un esempio? Si rifletta a come negli anni 2020-2022, tra pandemia, guerra e catastrofe ecologica annunciata e poi economia in crisi e inflazione che fa impoverimento, si è trasformata l'idea stessa di felicità con depressioni vissute, ampio uso di psicofarmaci, ribellismo interiore, isolamento spesso asociale. Pertanto non è affatto un caso se nel mondo si torna a riflettere sulla felicità, come è accaduto nell'editoria o nell'attività universitaria (e si pensi a quanto è avvenuto proprio nelle università americane, da Yale a Harvard, a Stanford con corsi vari sul tema e perfino con assegnazione di compiti a casa; ma ciò accade anche in Inghilterra) che rivelano e l'attualità del problema e la sua complessità al tempo stesso.

Ma vediamo meglio i molti significati che ha la felicità alla luce e dei vissuti personali e delle loro teorizzazioni sia scientifiche che filosofiche. È uno stato d'animo a cui tutti tendiamo pur sapendo che non è facile raggiungerlo e mantenerlo e poi che è un'esperienza fragile (che può cancellarsi o degenerare in forma egoistica o chiudere rispetto al mondo e far autarchia nel proprio sé: facendosi così altro rispetto alla pienezza che la contrassegna in se stessa). Analizzando meglio tale stato d'animo dobbiamo rilevare che è una condizione polimorfa, in cui lo stato di totalità euforica e di completezza di sé si accompagna ad altre forme interiori, disposte a quote meno assolute e comunque portano godimento e gioia. Passando 1) dalla *Felicità* con la maiuscola (come pienezza o nell'amore o nel successo sociale) a quelle che possiamo chiamare 2) *felicità ragionevoli* con le quali accompagnare il nostro vissuto, portando in esso equilibrio interiore e condizione di "buona vita" che sviluppa proprio "amore per la vita" ovvero entusiasmo e partecipazione e benessere, 3) fino alle "*piccole felicità*" quotidiane di cui possiamo essere attori e padroni e che sta a noi reiterare in piena libertà secondo la nostra volontà nel nostro vissuto.

Così la felicità ci sta davanti come problema su cui dobbiamo interrogarci e abituarci a costruirla il più possibile e secondo il proprio carattere e le stesse condizioni storiche (oggi, come già detto, ci troviamo in una congiuntura storica così complicata e insoddisfacente per cui vogliamo e dobbiamo riflettere di più sulla felicità come condizione possibile e come realizzarla), per costruirla qui e ora per noi prima di tutto come singoli, imponendoci un fascio di pratiche che fanno cura-di-sé e azioni che ci impegnano in modo quieto e nutriente a livello spirituale. Allora la felicità è polimorfa in sé, ma anche nelle diverse culture che la accompagnano a stati d'animo e pratiche di vita anch'esse diverse: un volume di una giornalista (Helen Russell), "*Atlante della felicità*", ce la presenta in varie parti del mondo negli aspetti più diversi. Si va dalla Norvegia, che esalta il tempo trascorso all'aria aperta o *friluftsliv*, al Portogallo e al Brasile con la *saudade* che è la nostalgia di ciò che è lontano e perduto, alla Spagna dove è stare con amici cibandosi e conversando, mentre per i finlandesi è bere una birra sì con amici ma anche in piena libertà (il libro dice: in mutande): modelli tra loro diversi ma che ci rivelano la complessità storico-culturale del vivere-la-felicità e come essa sia un concetto cangiante nel vivere-con-gioia la nostra quotidianità. Oggi un modello ben discusso e richiamato da molti studiosi (su cui anche in Italia esistono riflessioni significative) è quello della *hygge* danese che è tensione interiore soddisfatta la quale si oppone all'ansia e alla *performance* e che oggi ha trovato estimatori in Europa e USA (e ricordiamo che i danesi sono i primi nella graduatoria dei popoli felici stilata dell'ONU, mentre noi italiani siamo solo al 50° posto!!).

Concludiamo questo primo approccio alla riflessione sulla felicità sottolineandone l'identità complessa e quindi la capacità nostra e personale e sociale di leggerla nel suo stemma variante e polimorfo, per far emergere lì il compito personale che ci riguarda per tenerla attiva nel nostro vissuto e il più possibile, ma anche lasciando un po' in secondo piano lo *status* di felicità totale e permanente che sappiamo essere, come tale, un'esperienza rara e fragile e non duratura, per far emergere invece il compito di ciascuno di portare nel proprio vissuto quelle "piccole felicità" che qualificano la nostra vita tra serenità e gioia e che dipendono più strettamente dal nostro agire anche quotidiano.

2. Un tema universale!

"Solo di rado s'incontra chi dice di esser felice"
(Quinto Orazio Flacco)

"La felicità non viene dal possedere cose, ma deriva dall'orgoglio del lavoro che si fa" (Gandhi)

Ora però torniamo alla storia seguendo ancora il *Dizionario di filosofia* di Abbagnano, che redatto da un filosofo esistenzialista assegna a questa categoria un ruolo fondamentale e proprio per la nostra vita personale. Tale tema attraversa tutta la storia della filosofia, in Occidente e in Oriente. Per il buddismo ricordiamo quello che ci indicato il Dalai Lama, che riconosce sì l'importanza dei "fattori materiali" ma sottolinea che l'esser felici dipende da nostre disposizioni interiori, quali la "pace mentale" e la "padronanza di sé" e la "compassione" come rispetto e cura degli altri, creando in ciascuno "benessere" e giusto "approccio etico" da mettere al centro della nostra vita quotidiana.

In Occidente possiamo risalire ai filosofi antichi, i presocratici, che trattano con saggezza il tema-felicità. Secondo Talete (teorico dell'*Arké* come acqua - VII secolo a.C.) è legata a "corpo sano, buone posture e animo ben educato", mentre per Democrito (teorico dell'atomismo - IV secolo a.C.) è "limitazione del piacere", tema affrontato con spirito di saggezza. E tali filosofi esaltano la ricerca della Verità come "interpretazione" ora in senso religioso ora laico, prima della nascita del pensiero pienamente razionale, come ci ha ricordato Detienne, ma sempre impegnati a dare norme per la buona vita dell'uomo. Poi con Socrate è il "conosci te stesso" che fa pienezza dell'animo, che deve diventare regola di vita e pertanto anche di una vita felice, sviluppando l'anima spirituale e la comunicazione tra gli uomini. Con Platone poi sono felici coloro che possiedono "bontà e bellezza" e quindi virtù, che si sviluppa seguendo "*eros*", quell'amore che spiritualizza l'anima e la innalza al "bello", al "vero" e al "bene". Con Aristotele è la vita contemplativa che fa felicità come "beatitudine", innalzandoci ai "beni spirituali" superiori e universali. Nelle filosofie postaristoteliche (epicureismo, stoicismo, scetticismo) è la saggezza che fa virtù e felicità: il saggio è colui che basta a se stesso, pone limiti ai piaceri e tiene fisso il bene nel proprio agire. Si pensi a Seneca e al suo *La vita felice*, dove ci consegna regole di vita per costruirsi come soggetto che ha "animo buono", "coltiva l'onestà" e "affronta la sorte", innalzandosi oltre i piaceri. Così il mondo classico greco-romano ci consegna un'idea di felicità come moderazione e controllo razionale delle passioni e governo ancora razionale della propria vita. Un modello che riaffiorerà nei secoli avvenire con forza, arrivando fino ai nostri giorni, ad esempio negli esistenzialisti, in parte.

Ma è col cristianesimo che si compie una vera Rivoluzione etica, in cui anche la felicità subisce una vera e radicale metamorfosi: l'uomo redento dal messaggio di Cristo è felice se "ama il prossimo" e lotta per una vita buona per tutti, la quale si proietta poi nell'Aldilà nell'unione con Dio stesso nell'eternità del tempo. Dio che è mente ma Padre e che in sé è quindi Amore. Così la felicità si fa meta umana e sociale ma aperta alla trascendenza: un modello che agirà in Europa per millenni come regola massima e condivisa, che innalza l'uomo oltre se stesso alla luce della teologia, legato al Dio appunto come Amore. Come ci ha ricordato Dante nella sua *Commedia* che chiude il cammino dell'anima fino al Dio-Amore che "move il sole e l'altre stelle". E Tommaso da Kempis ci ha ricordato come regola nel suo manuale di formazione *L'imitazione di Cristo*: testo che ha avuto un successo formativo plurisecolare.

Con l'avvio della modernità il concetto di felicità e l'etica che la riguarda si complicano. Gli umanisti la rileggono come "voluttà" o piacere sei sensi (Valla 1407- '57: filologo e filosofo di un cristianesimo umanistico e critico della falsa *Donazione di Costantino* del potere alla Chiesa), ripresa da Locke e Leibnitz che la fissano come il "massimo piacere" duraturo: che riguarda tutti e per tutti è possibile. Su altre vie si dispone invece Kant che per l'uomo come essere razionale la vede come scelta voluta, ma ferma e durevole, anche se ciò di fatto è impossibile. Ma comunque sempre da sottoporre alla regola del dovere, che è la forma etica più giusta e felice per l'uomo.

Intanto per gli empiristi inglesi la felicità sta nella socialità dell'uomo (vedi Hume) e nel piacere "socializzabile". Come sostenuto dalla stessa Carta Costituzionale degli USA del 1787. Nell'Ottocento o si lega allo Stato etico che esige cittadini integrati al potere e individui conformati (Hegel) o alla rivoluzione sociale che libera l'uomo che richiama a un impegno personale per dar via a un nuovo ordine sociale (Marx) oppure con Schopenhauer e il suo individualismo il quale deve agire contro alla negatività del reale applicando il principio della compassione e che è stato trattato in un testo dedicato a *L'arte di esser felici* (1826-'29) un compendio di 50 massime che fanno saggezza del vivere. E dopo? Con Nietzsche la felicità è possibile per l'uomo nuovo che fa proprio il messaggio di Zarathustra, il quale accoglie e sublima le passioni legando la virtù all'autopotenziamiento dell'io. Poi tale problema si appanna nella filosofia contemporanea che segue le vie di sopra indicate senza troppi mutamenti.

Ma nel Novecento sono state poi le scienze umane a far proprio il tema-felicità, tra psicologia, sociologia, antropologia, con apporti alti da parte della psicoanalisi e della stessa pedagogia: saperi che ne hanno letto l'esser felici con cura, risalendo alla struttura e alla funzione che ha e nella mente e nella vita di ogni soggetto. Un esempio? *L'io e l'Es* di Freud (1922), testo che ci pone ben in luce la tensione sempre aperta in ogni io tra principio del piacere e quello di realtà che sta proprio all'*Ego* sintetizzare in modo dinamico e costruttivo e ricordandoci che lì si delinea per ciascuno la possibile felicità realmente vissuta. Un esempio fine e ormai classico. Dall'antropologia ci viene poi il richiamo a riflettere su come tale valore-fine è vissuto e idealizzato nelle varie culture che ci offrono anche un *vademecum* per rileggere criticamente questo fine comune a tutti gli uomini e capirlo nella sua complessità. Come in modo giornalistico ha fatto anche il testo della Russell.

Allora il tema-felicità ha accompagnato tutta la cultura umana con forza e determinazione, ricordando così all'uomo che lì sta forse il compito più alto della propria vita

per dare ad essa un valore e un fine personale. Certo poi essa si è risolta in molti modi (e si pensi solo al pensiero antico e a quello cristiano, ma anche a quello dei moderni che legano la felicità al mondo sociale e alla comprensione dei propri bisogni più profondi da rendere coscienti e da realizzare con un impegno di vita personale) su su fino ad oggi: fino all'*annus horribilis* 2022 che ci ha con forza e non per caso riproposto il problema-felicità per l'io-come-sé, che la cultura novecentesca aveva lasciato più in ombra, tutta dominata e dai problemi della scienza-tecnica e da quelli sociali. Anche gli esistenzialisti avevano accorpato la felicità o con la ragione (Abbagnano) o con la trasformazione della società (Sartre).

Ma noi qui e ora come viviamo in questo tempo di crisi radicale, tra pandemia, catastrofe climatica e ecologica, guerra e distruzione nucleare possibile? È un Mito collettivo e personale insieme? E' una Speranza esistenziale per ogni io e un bisogno primario per tutti? Oppure è un Compito sempre aperto per ogni io nel suo farsi "sé" (un io-persona che coltiva se stessa per realizzarsi come soggetto più compiuto e equilibrato e soddisfatto)? O forse è tutti e tre questi dispositivi intrecciati insieme?!

3. Un mito? Una speranza? Un compito?

“Non vi è che un solo modo per esser felici: vivere
per gli altri”(Tolstoj)
“Serve molto poco per rendere una vita felice” (Mar-
co Aurelio)

Bene, torniamo ora a interrogarci a livello personale sul rapporto io/felicità e sul ruolo che ad esso dobbiamo assegnare nella nostra vita.

Intanto prediamo atto che essa è un Grande Mito umano che attraversa la storia universale e riappare anche quando risulta indebolito (come accade oggi!). Mito di una condizione perfetta in quanto integrale e armonica che l'io vive come pienezza di sé e condizione che va tutelata e approfondita a fatta propria come regola-del-sé e fine da proporsi nel nostro vissuto personale: anche con tutti i rischi che ciò comporta se mettiamo quel fine troppo in alto e in forma assoluta. Mito che nella storia degli uomini si è sviluppato anche secondo l'ottica etico-politico-sociale nella complessa nozione di Utopia: un luogo ideale da pensare e tener fermo nella mente a livello collettivo che ci indica sì il luogo-che-non-c'è, ma che ci dovrebbe essere e a cui dobbiamo guardare sempre. Sì, l'utopia ha accompagnato la cultura umana soprattutto in Occidente, dove è stata un grande sogno (vedi Paquot) che si è sviluppato tra Platone e More autore dell'*Utopia* nel Rinascimento, su su fino a Owen, a Fourier, a Marx stesso (nell'Ottocento), a Bloch (nel Novecento) in forme varie e significative e che ci richiama a rifondare struttura e orizzonte del tempo storico.

Ma la felicità è anche una Speranza che fa da guida nella nostra vita e la orienta guardando a tutelare e sviluppare in essa momenti di gioia, di soddisfazione di sé, di maggiore pienezza, che si dispongono come momenti e stati d'animo che illuminano la nostra esistenza? Sì, la felicità è anche questo cammino di *stop and go* che alimenta l'avventura personale di vita e la rasserena e la rende più compiuta, se pure calata nel nostro percorso vissuto sempre dominato dal "principio di realtà" (dice Freud). Sia a livello per-

sonale (e si ripensi al dinamismo psicologico tra *Es-Ego-Superego* che vive nella mente di tutti) sia a quello sociale teso tra Utopia e Realtà, ma qui il “principio speranza” guida e illumina il futuro col suo impegno regolativo. Principio messo a nudo proprio da Bloch in due opere: *Lo spirito dell'utopia* (1918) e *Il principio speranza* (1954-'59 in tre voll.), tra loro finemente intrecciate indicando così il criterio-limite dell'agire umano e personale e collettivo guidato dal bisogno, e ideale e concreto, di una vita-felice, da realizzare da ciascuno nell'istante e da vivere nel suo valore supremo, di momento pieno del vivere, e da fissarlo come *incipit* e come compito costante.

Ma forse però la felicità è, appunto, soprattutto un Compito per ogni io e per l'uomo in generale, da tener fermo nella mente e come ideale e come possibilità personale da risvegliare nel quotidiano che sta poi a noi far fiorire con pratiche personalmente gestite e che fanno gioia e serenità, illuminando così la nostra vita? E qui è proprio la pedagogia della *cura sui*, di tipo foucaultiano, che si fa regola. Sì, a ben riflettere questa è forse la possibilità più realistica di costruire per noi spazi di felicità: spazi ridotti, anche di “piccole felicità” ma possedute e vissute e regolate da noi stessi, che poi aggiornano nel viver quotidiano e il Mito e la Speranza, rendendoli operativamente possibili in uno spazio di vita che si articola anche tra impegni sociali, ruoli pubblici, disillusioni e crisi interiori, malesseri, nevrosi, depressioni etc., fattori ben reali e non evitabili per nessuno.

Così è proprio il Compito che dobbiamo il più possibile mettere al centro della nostra via e metterlo in atto nel nostro quotidiano. Ricordando anche i consigli dei maestri antichi che legavano la felicità come saggezza vissuta da affidare al fare esercizi spirituali per realizzarla nella quota possibile alla specie umana. Consigli vari che già da Socrate e il suo “conosci te stesso” fino a Seneca e la sua “vita felice”, su su fino a Schopenhauer che nella sua visione della vita-come-male assegna proprio un riscatto al compito di sviluppare forme di felicità nella nostra vita quotidiana. Pratiche che proprio dagli anni Ottanta del Novecento sono tornate al centro della riflessione filosofica sotto l'impegno in tal senso sviluppato da Foucault e non solo. Guardando a realizzare un'“ermeneutica del soggetto” (tra interpretazione dei propri bisogni e progettazione di sé) che lo renda capace di autodeterminarsi nel suo cammino vitale. E su su fino a Morin e al suo *Cambiare strada* volume del 2020 che esalta un neoumanesimo planetario orientato a dare a ciascuno un'idea di “vita vera” e un modello di utopia buona da realizzare a livello mondiale tra diritti umani e solidarietà col modello-regola della *Terra-Patria*.

Ma assumere la felicità come compito personale reclama anche il conoscere se stessi al meglio per potersi orientare nel coltivare per noi le piccole felicità che stanno proprio nelle nostre mani. E dobbiamo farlo con impegno e cura per tutta la nostra vita con pratiche che ci arricchiscono e ci danno soddisfazione. Vediamone un po' almeno tre nel loro aspetto più generale.

1. La contemplazione (della natura o del bello o dell'habitat umano, specialmente qui in Italia dove i tre aspetti sono ricchi e sublimi e vari). E sono scelte possibili per tutti e nel viver quotidiano.
2. La lettura con riflessione di testi vari, che ci parlano al cuore e alla mente, tra poesia, romanzo, saggistica e tra i quali individuare i nostri testi-di-culto, a cui di tanto in tanto ritornare per confermarci nei valori più nostri o anche nei nostri rifiuti.

3. La conversazione come pratica del pensare insieme che, sì, socializza ma anche affina il nostro sentire nel dialogo con altre sensibilità personali, anche se purtroppo oggi soffocata spesso dal chiacchiericcio dei telefonini e dimenticata come via per costruire in sé una coscienza aperta e problematica.

Sono solo tre itinerari da convertire poi in pratiche-di-vita-personale (insieme ad altri, come il farsi passeggiatore-vagabondo, viaggiare, fare volontariato etc.). E qui sta a noi scegliere le pratiche da attivare per noi in modo costante. Ma su questo aspetto torneremo più avanti per dare vero sostegno alle nostre “piccole felicità” possibili.

4. Conoscere la propria felicità e... coltivarla!

“Solo diventando consapevoli del nostro ruolo nella vita, per quanto piccolo, saremo felici” (A. de Saint-Exupéry)

“Ciò che nella vita rimane sono momenti che hai vissuto e ti hanno fatto felice” (A. Merini)

Allora tra sé e la felicità corre un rapporto biunivoco di cui dobbiamo farci consapevoli conoscendo ciascuno i bisogni del proprio io e la propria identità del benessere. Così, anche realizzare le piccole felicità esige una conoscenza affinata di sé, che dobbiamo raggiungere attraverso un’analisi dei propri sentimenti, delle proprie emozioni, delle proprie disposizioni ideali, sviluppata attraverso un lavoro interiore che ci porta a capire la nostra identità e i fini da proporsi per raggiungere il proprio benessere. Un lavoro difficile? Non proprio essendo quello che tutti facciamo con maggiore o minore impegno nel nostro vissuto: e sono prospettive da esercitare in modo più sistematico e facendo autocoscienza di sé. Da lì emergono anche i propri bisogni per far benessere e da coltivare con pratiche efficaci. In breve: sta a noi selezionare le pratiche da seguire in vista proprio del nostro personale benessere interiore. Allora coltivare le piccole felicità attiva insieme e conoscenza di sé e pratiche dell’aver-cura, da tener come parallele e integrate.

Sul primo punto relativo al conosci-te-stesso ricordiamo che questo è un lavoro comune che tutti facciamo ma dobbiamo farlo con più sistematicità per cogliere lì e i nostri “pieni e vuoti” e intervenire per portarvi benessere e saggezza, alla maniera indicata da Socrate, facendoci ciascuno maestro-di-se-stesso attraverso il dialogo con la propria “anima”. E dialogo costruttivo poiché fa emergere e potenzialità e disposizioni e bisogni interiori da cui muoversi per la cura-di-sé. Conosciamoci per poterci coltivare anche con le piccole felicità che sta a noi scegliere per dare gioia e sapore al nostro vivere anche quotidiano. Oggi poi attraverso il lavoro autobiografico da svolgere in molti modi (scriversi ripensando la propria esperienza di vita, fissare stati d’animo che ci hanno sviluppati interiormente e personalmente, raccogliere massime che sentiamo proprie etc.). Ma ricordiamoci anche due itinerari che ci vengono da romanzi sommi del Novecento; la *Recherche* di Proust e l’*Ulisse* di Joyce. Nel primo siamo guidati a rileggere la nostra infanzia e dopo tra scoperte e crisi, affinando la memoria con ricordi anche minimi ma rivelativi (la *madeleine* per Marcel) e da lì poi ricomprendere le strutture della propria vita (tra le vie di Swann e dei Guermantes sempre per Marcel) ripercorrendo la propria

esistenza per vederne affermarsi la direzione di senso (l'arte e la *Recherche* stessa per Marcel). Con Joyce è invece il monologo-interiore che si fa rilettura delle proprie esperienze, rese più coscienti e trasversali e formative (come fa Molly Bloom al termine del romanzo). Due vie che ciascuno può riportare anche a se stesso.

Poi ci sono le pratiche tra cui dobbiamo scegliere ma muovendo dai bisogni dell'io meglio riconosciuti e posti a matrice del fare piccole felicità, che poi si dilatano in esercizi spirituali organici e conclamati per l'io/sé da coltivare con cura e impegno. E queste pratiche sono molteplici e reclamano convinzione sulla loro efficacia interiore. Sta a noi provarle e riconoscerle come significativamente proprie e tutelarle nel tempo del nostro vissuto. E sono quelle che abbiamo sopra ricordate tra contemplare, leggere e conversare le quali poi contengono in loro stesse altre pratiche più minute da far proprie selezionandone alla luce del benessere di sé stessi

Faccio ancora tre esempi.

1) Le letture serotine prima del prender sonno: possono farsi regola di interiorizzazione, di dialogo con se stessi, di dilatazione della sensibilità personale. Ad esempio leggendo poesia e dialogando con la sensibilità di poeti alti e fini che appunto ci innalzano e proprio dei poeti lirici che parlano-al-cuore (e alla mente), partendo dagli italiani per comprenderne appieno la lingua, come Leopardi o Pascoli, o Saba o Montale o, perché no?, Palazzeschi. Anche guardare libri d'arte che ci portano in luoghi ideali, come i musei, o ci invitano a leggere meglio i grandi artisti, ma anche quelli minori, facendoli circolare nel nostro immaginario culturale come alto approccio alla bellezza. O libri dei paesaggi naturali che ci aprono a ricercare anche nel luogo dove viviamo tracce di quella bellezza incantata. E da lì partire per fare più impegnativi esercizi da coltivare.

2) Il camminare per la città o campagna o montagna o coste marine con lo spirito del viaggiatore, che osserva, studia, paragona ed entra nel tessuto intimo di un luogo, fissandone e storia politico-sociale e storia del lavoro e integrazione tra natura e lavoro umano e le forme diverse di questo dialogo che fa bellezza, molto spesso, altre volte degrado, provocando nel camminatore solitario diniego, ma produttivo.

3) Fare piccoli viaggi a tema: verso un bosco da analizzare nelle sue piante, verso un lago e il suo *habitat*, verso varie forme del sacro (dalle chiese ai monasteri, che qui da noi in Italia costituiscono un bene vasto e prezioso) che ci nutrono e di bellezza e di apertura ai valori della trascendenza (comunque la si pensi in materia) che fanno dialogo interiore. Ma anche andar per archeologie industriali per revocare il passato o il presente anche nelle sue durezze o andar per camposanti leggendo le lapidi e rievocando le vite vissute e dai cimiteri più illustri a quelli più comuni. Sono esempi e qui mi fermo ricordando però che ciascuno deve scegliere e coltivare le proprie pratiche e di cui essere appunto "praticante" convinto e responsabile.

Fissiamo però nella nostra mente che tra la nostra vita interiore e le pratiche di piccola felicità esiste una simbiosi assai stretta che siamo noi a doverle decantare per noi stessi, qui e ora ma anche là e domani, dentro un'esistenza che non è mai immobile e che dobbiamo interpretare anche e proprio nel suo continuo cambiare. Un esercizio davvero *lifelong!*

5. Consigli attuali per viverla nel quotidiano

“E’ l’amicizia che fa felicità” (Epicuro)
 “ L’immaginazione è la prima fonte della felicità
 umana”(Leopardi)

Per inoltrarci dentro la scelta dei nostri esercizi di vita spirituale oggi guardiamo ai suggerimenti che ci vengono da testi vari e recenti, per farne tesoro proprio per orientare se stessi nel fare le proprie scelte, in vista di “piaceri miti e misurati”, che secondo Seneca fanno piccola felicità e benessere e buona vita. Ma anche ricordiamo a noi stessi che vari filosofi attuali ci hanno sottolineato l’impegno di ciascuno per realizzare in se stesso delineandola come “felicità minore” (come fa Cantoni nel testo del 1955 dedicato proprio ad Abbagnano, maestro dell’esistenzialismo, e che tocca stati d’animo e condizioni di esperienza per tutti esemplari) o come stato d’animo fatto di “armonia, serenità, intensità” che fa “piccola felicità”, la quale si realizza in attività che chiama “poetiche”, le quali stanno nel nostro quotidiano vivere e consistono nel li accogliere piccoli eventi di dolcezza o generosità o contemplazione (come Morin ci indica nella sua autobiografia uscita nel 2021). Due voci che ci parlano con vera sintonia. Ma veniamo ora ai testi...operativi.

Parto da un testo celebre, un dialogo per lettera intessuto, dal 1945 al ’55, tra Kerényi (antropologo studioso dei miti antichi) e Thomas Mann (il celeberrimo romanziere tedesco de *La montagna incantata* e molti altri) e uscito in Italia col titolo *Felicità difficile*. Un testo che ci parla sì dei romanzi di Mann ma anche dei saggi di Kerényi e loro asserzioni precise per definire la felicità: “la più grande felicità umana (è) poter ricambiare gioia con gioia [...] nello spirito”, Kerényi; ma è anche “ una gioiosa ed erudita educazione dell’occhio; come la mia per Roma” (Mann). Qui è l’umanesimo coltivato che fa felicità, forse difficile, ma felicità che si gioca tra cultura, spirito critico, coltivazione di sé. Esempio ormai lontano ma che ci dice che la felicità è saggezza nella cura di sé nutrita da un rapporto personale con le diverse forme simboliche della cultura. Una visione alta e nobile, ma intimamente vera e per tutti, quando ascoltiamo musica, dalla *Piccola musica notturna* al *Don Giovanni* di Mozart, o brani diversi di altri autori; quando visitiamo un museo d’arte o andiamo a teatro per assistere a un dramma di Shakespeare o di Pirandello o di Cechov.

Anche oggi tale dispositivo di cura interiore tutta impegnata a fare più-sé-nel-soggetto, a innalzarlo e dilatarlo anche nel nostro mondo postmoderno, tecnologico e consumistico, e li aprire spazio al ripensare-se-stessi proprio nella nostra specifica umanità, sviluppata sotto molte forme.

Rivolgiamoci ora a un vero *best seller* mondiale dello scrittore giapponese Kawaguchi: *Basta un caffè per essere felici*, un romanzo che si svolge in uno spazio normale/ideale, appunto un caffè, e li seguendo regole si può tornare al passato ma senza poterne modificare gli esiti, bensì per comprenderlo meglio a partire da quell’evento che ci ha riguardato e che vorremmo cambiare e che ora ci serve per capirci meglio e da li proiettarsi a orientare il nostro futuro, attivando in noi una vera presa di coscienza che anche ci rinnova nella coscienza di noi stessi. Quel caffè ci fa fare ri-partenza, ci fa più consapevoli e autonomi e pertanto apre alla felicità come arricchimento di sé. Il messaggio è chiaro: ripensiamo la nostra vita a partire dai punti più decisivi, dove forse abbiamo commesso errori, poi da li ripartiamo per riprogettarci sul futuro in modo più consape-

vole. E qui c'è un insegnamento che vale per tutti e col quale possiamo procedere verso una vita più felice in quanto consapevole. Qui, allora, e cura di sé e coscienza di sé si saldano per ricordarci la felicità possibile e l'unica concessa alla specie umana che vive nella fragilità, nell'incertezza e in una continua lotta interiore. Facciamoci più padroni di noi stessi e saremo anche più felici secondo un'idea tutta modesta ma reale della felicità fatta, di autopromozione a livello interiore.

Col danese Soterberg siamo davanti a un testo che già nel titolo è un messaggio: *Il metodo danese per vivere felici*. E tale metodo da applicare a se stessi è la *hygge* star bene interiormente e sentirsi protetti, inseriti in un calore consolatorio che fa soddisfazione e produce "piaceri qualitativi". Modello che si sa via minima per la felicità ma sicura ed efficace. Modello che si contenta della propria minimalità ma si sa anche come critico rispetto al riporre un'idea troppo alta e irrealistica della felicità, che danneggia la mente umana e i comportamenti personali. Meglio contentarsi! Ricordando però che tale categoria della felicità è oggi valorizzata e negli USA e in Europa e indicata come la via nordica all'esser felici.

Passiamo ora all'italiana Pia Pera, una scrittrice di romanzi e giornalista e docente universitaria, che collega il coltivare la terra al formarsi alla felicità, come dice il titolo del suo libro più celebre: *La virtù dell'orto. Coltivando la terra si coltiva anche la felicità*. Lì si coltiva la sanità e la bellezza delle piante attraverso un lavoro e piacevole e formativo, ma anche si sviluppa in noi la felicità: di un agire che ha un fine certo e visibile, che ci fa consapevoli della ricchezza e varietà della natura e ci allontana da ogni volontà di dominio su di essa che ha prodotto all'umanità tanti e complessi e forse ormai più convertibili problemi. Una felicità ecologica? Certo, ma che fa regola nell'io stesso per gestire il rapporto con tutta la realtà, naturale e umana. E anche con se stesso.

Per chiudere mi fermo su una sperimentazione nata a Harvard, col professor Vaillant che ha indagato se c'è una formula per "vivere bene": condotta per anni e anni (45) su studenti maschi bianchi interrogati da psicologi, antropologi e operatori sociali e medici e ha concluso che ciò che fa felicità sono i rapporti con gli altri, fatti di rapporti affettivi e amicali vissuti in modo reciproco e costante e sempre più decisivi via via che ci si inoltra nell'età più matura. Così sono gli stati d'animo che vivono generosità e gratitudine, che condividono esperienze che ci gratificano e fanno felicità. Risultati sperimentali che contengono un prezioso insegnamento per tutti!

Allora ricordiamoci che la felicità è una categoria plurale e complessa e problematica, nella quale proprio la "piccola felicità" può realizzarsi e che sta a noi coltivarla con diverse pratiche e viverla come un sentimento che ci accomuna agli altri e ce li rende come l'*habitat* dove raggiungere la possibile felicità umana.

Così seguiamo gli insegnamenti che ci vengono dai vari testi citati e che ci richiamano a coltivare attività anche minime e quotidiane ma da vivere in modo intenso e interiormente vivo, che fanno sì piccola-felicità ma anche ci ricordano la grande promessa e personale e interpersonale che ci viene sempre da questa esperienza, anche se apparentemente ridotta al minimo, ma che comunque si fa *vademecum* esistenziale permanente: e proprio perché costantemente rinnovata e rivissuta.

Bibliografia

- Cambi F., *L'autobiografia come metodo formativo*, Roma-Bari, Laterza, 2002.
- Cambi F., *La cura di sé come processo formativo*, Roma-Bari, Laterza, 2010.
- Cantoni R., *La vita quotidiana*, Milano, Mondadori, 1955.
- Dalai Lama, *La felicità al di là della ragione*, Trento, Sperling & Kupfer, 2012.
- Detienne M., *I maestri di verità nella Grecia arcaica*, Milano, Mondadori, 1992.
- Gaspari I., *Lezioni di felicità*, Torino, Einaudi, 2020.
- Kawaguchi T., *Basta un caffè per esser felici*, Milano, Garzanti, 2021.
- Kerényi C., Mann T., *Felicità difficile*, Milano, Il Saggiatore, 1963.
- Lenoir F., *La felicità. Un viaggio filosofico*, Milano, Bompiani, 2015.
- Medawar P. B., *L'unicità dell'individuo*, Milano, Feltrinelli, 1969.
- Morin E., *Cambiamo strada*, Milano, Cortina, 2020.
- Morin E., *Lezioni di un secolo di vita*, Milano, Mimesis, 2021.
- Muraro L., *Al mercato della felicità. La forza irrinunciabile del desiderio*, Milano, Mondadori, 2009.
- Pera P., *La virtù dell'orto. Coltivando la terra si coltiva anche la felicità*, Firenze, Ponte alle Grazie, 2016.
- Russell H., *Atlante della felicità*, Trento, Sperling & Kupfer, 2018.
- Sarsini D., *Percorsi dell'autobiografia tra memoria e formazione*, Milano, Unicopli, 2005.
- Schopenhauer A., *L'arte di esser felici*, Milano, Adelphi, 1997.
- Seneca L.A., *La vita felice*, Torino, Einaudi, 2017.
- Soterberg M.T., *Il metodo danese per esser felici*, Roma, Newton Compton, 2017.