

## Introduzione

Le parole «felice» e «felicità» – *happy* e *happiness* – vanno alla grande. Potete comprare un Happy meal, o bere un cocktail economico a un happy hour. O magari prendere una «pillola della felicità» per tirarvi su, o postare una faccina felice sui social. Teniamo molto alla felicità. Nel 2014 *Happy*, di Pharrell Williams, è stato il singolo piú venduto negli Stati Uniti. La felicità, per Williams, era un fugace momento di euforia, era sentirsi leggeri come una mongolfiera.

Sulla felicità, tuttavia, abbiamo le idee confuse. Quasi tutti pensano di volere essere felici, nel senso di raggiungere uno stato psicologico di contentezza durevole (diverso quindi da quello cantato da Williams). Quando si dice a un figlio di «volere soltanto che sia felice», si intende per sempre. Paradossalmente, però, nelle conversazioni di tutti i giorni felicità fa assai piú spesso riferimento alla banale gioia passeggera data da una bella mangiata, da un buon cocktail o da un messaggio di posta elettronica. O per dirla con la Lucy dei *Peanuts*, dopo un abbraccio con Snoopy, da un incontro con un «cucciolo caldo». Un *happy birthday*, un «compleanno felice», è sancito da qualche ora piacevole trascorsa a festeggiare l'anniversario della nascita.

E se la felicità fosse una condizione esistenziale, che dura per tutta una vita? In questo caso, riguardo al modo di intendere una simile condizione, i filosofi si dividono essenzialmente in due partiti. Per il primo la felicità è qualcosa di oggettivo, qualcosa di percepibile, quindi, e

anche di valutabile, da parte di un osservatore esterno o di uno storico. Felicità, per esempio, significa godere di buona salute, vivere a lungo, poter contare sull'affetto di una famiglia, essere liberi da preoccupazioni finanziarie o dall'angoscia. Stando a questa definizione, la regina Vittoria, morta ultraottuagenaria, madre di nove figli tutti vissuti fino in età adulta e ammirata in tutto il mondo, trascorse una vita evidentemente «felice». Maria Antonietta, invece, fu con altrettanta evidenza infelice: due dei suoi quattro figli morirono bambini, conobbe l'oltraggio del popolo e fu giustiziata quando aveva meno di quarant'anni.

La maggior parte dei libri dedicati alla felicità si riferisce a questa definizione oggettiva di «benessere», che è poi la stessa che viene studiata dalle ricerche promosse dai governi per misurare la felicità dei cittadini su scala internazionale. Ogni anno, dal 2013, gli Stati Uniti festeggiano il 20 marzo la Giornata mondiale della felicità, che si propone di promuovere la felicità misurabile ponendo fine alla povertà, riducendo la diseguaglianza e prendendosi cura della salute del pianeta.

Sul fronte opposto però, ci sono filosofi che rifiutano questa visione, per propugnare al contrario un'idea soggettiva della felicità. A detta loro la felicità non va accostata al «benessere», ma alla «soddisfazione» o alla «letizia». Da questo punto di vista nessun osservatore può sapere se una certa persona è felice oppure no, ed è possibile che il più chiassoso dei gaudenti sia affetto da una malinconia profonda. Questa felicità soggettiva può essere descritta, ma non misurata. Non possiamo stabilire se a essere stata più felice per più tempo nella sua vita sia stata Maria Antonietta o la regina Vittoria. Magari Maria Antonietta visse lunghe ore di immenso piacere, a differenza della regina Vittoria, che rimase presto vedova e trascorse molti anni in solitudine.

Aristotele fu il primo filosofo a indagare questa felicità di tipo soggettivo. E mise a punto un programma raffinato

e pieno di umanità per diventare persone felici, un programma che mantiene ancora intatta la sua validità. Aristotele fornisce tutto ciò che serve per evitare di fare la fine del protagonista della *Morte di Ivan Il'ič* (1886), di Lev Tolstoj, che ormai agonizzante si rende conto di aver sprecato gran parte della vita a scalare la gerarchia sociale e ad anteporre i propri interessi egoistici alla compassione e ai valori di comunità, sposato per di più a una donna che detestava. Al cospetto della morte imminente, odia i parenti più stretti, che non vogliono neanche parlargli di ciò che gli sta accadendo. L'etica aristotelica comprende tutti gli aspetti che i pensatori moderni associano alla felicità soggettiva: l'autorealizzazione, la scoperta di «significato», il «flusso» di coinvolgimento creativo nella vita, le «emozioni positive».

Il libro che avete fra le mani presenta l'antica e veneranda etica aristotelica in un linguaggio contemporaneo. Applica cioè gli insegnamenti di Aristotele a svariate sfide pratiche della vita reale: prendere una decisione, scrivere una domanda di lavoro, parlare in un colloquio, usare la tabella dei Vizi e delle Virtù di Aristotele per un'analisi del proprio carattere, resistere alle tentazioni, scegliere gli amici e i partner.

In qualsiasi periodo della vita vi troviate, le idee di Aristotele possono rendervi più felici. Sono pochi i filosofi, i mistici, gli psicologi e i sociologi che hanno fatto molto di più se non riformulare le sue fondamentali intuizioni. Ma Aristotele le ha espresse per primo, meglio, più chiaramente e in modo più olistico di chiunque le abbia successivamente riprese. Ogni parte delle sue prescrizioni per essere felici si riferisce a una diversa fase della vita umana, ma al tempo stesso le interseca tutte.

Diventare individui soggettivamente felici, amava ripetere Aristotele, è la nostra unica e grande responsabilità. È anche un grande dono: ciò che invece è alla portata della maggior parte di noi, a prescindere dalle circostanze, è *decidere* di diventare felici. Resta il fatto che intendere la fe-

licità come uno stato interiore, personale, presenta comunque alcuni aspetti di ambiguità. Che cos'è insomma la felicità? I filosofi moderni si accostano al problema della felicità soggettiva da tre diverse direzioni.

Il primo approccio, collegato alla psicologia e alla psichiatria, suggerisce che la felicità sia il contrario della depressione, uno stato emotivo interiore, percepito come una sequenza continua di stati d'animo. In questo senso per essere felici serve un atteggiamento positivo, ottimistico. In teoria la felicità potrebbe essere provata anche da una persona priva di aspirazioni, seduta tutto il giorno a guardare la tv, ma sempre di buon umore. Potrebbe quindi essere un fatto di temperamento, magari ereditario (sembra in effetti che l'indole allegra sia davvero un carattere di famiglia).

Secondo alcune filosofie orientali, questo stato d'animo può essere coltivato per mezzo di tecniche come la meditazione trascendentale. Alcuni filosofi occidentali ipotizzano che sia collegato ad alti livelli innati di serotonina, il neurotrasmettitore ritenuto da molti medici e psichiatri fondamentale per il mantenimento dell'equilibrio dell'umore, e di cui difettano le persone depresse. Tutti vorremmo avere un'indole allegra, ma sono pochi a nascere così. I moderni antidepressivi, di cui può beneficiare chi attraversa un periodo di lutto dovuto a un evento di vita, o chi soffre di una permanente depressione «endogena», funzionano solitamente aumentando i livelli di serotonina. Ma è una felicità di grandi prospettive? È mai possibile definire felice una vita passata davanti al televisore? Aristotele, per il quale la felicità comportava la realizzazione delle potenzialità umane, avrebbe risposto di no. John F. Kennedy riassunse l'accezione aristotelica della felicità in un'unica frase: «Il pieno esercizio delle facoltà umane orientato all'eccellenza, in una vita che ce ne dia la possibilità».

Il secondo approccio della filosofia contemporanea alla felicità soggettiva è l'«edonismo»: l'idea cioè che la felicità

tà sia definita dalla percentuale complessiva di tempo che passiamo a divertirci, a provare piacere, a vivere momenti di gioia e di estasi. L'edonismo (termine derivato dal greco antico *hedoné*, «piacere») ha radici antiche. La scuola filosofica indiana nota come Charvaka, fondata nel VI secolo a.C., abbracciava la concezione secondo cui «la gioia del paradiso consiste nel mangiare prelibatezze, godere della compagnia di giovani fanciulle, avere bei vestiti, profumi, ghirlande e pasta di sandalo. Lo sciocco si macera con penitenze e digiuni». Un secolo dopo, un allievo di Socrate, Aristippo di Cirene, nel Nordafrica, elaborò un sistema etico chiamato «egoismo edonistico». Aristippo dedicò un libro, *Sulla lussuria degli antichi*, alle gesta dei filosofi assetati di piacere. Secondo la sua tesi, tutti dovrebbero sperimentare quantità importanti di piacere fisico e sensoriale quanto prima possibile, senza preoccuparsi delle conseguenze.

L'edonismo tornò di moda quando gli utilitaristi, a partire da Jeremy Bentham (1748-1832), sostennero che la base corretta delle decisioni e delle azioni morali era qualsiasi cosa permettesse di raggiungere la massima felicità al maggior numero di persone. Per Bentham si trattava di un principio che poteva essere di aiuto anche nella creazione delle leggi. Nel suo manifesto del 1789, *Introduzione ai principî della morale e della legislazione*, tracciava in effetti un algoritmo per l'edonismo quantitativo, per misurare la quantità totale di piacere generata da una data azione. L'algoritmo è spesso chiamato «calcolo edonistico». Bentham espose le seguenti variabili: quanto è *intenso* il piacere? Quanto durerà? Sarà l'esito inevitabile dell'azione presa in considerazione o soltanto uno degli esiti possibili? Quanto ci metterà per concretizzarsi? Sarà produttivo, dando vita cioè a piaceri ulteriori? Escluderà sofferenze collaterali? Quanti individui lo proveranno?

Bentham era interessato più all'ammontare totale di piacere che al tipo di piacere. Alla quantità, non alla qualità.