UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Filosofia, sociologia,
pedagogia e psicologia applicata – FISPPA

Corso di Laurea Magistrale in Pedagogia

PERCHÉ NON SIAMO FELICI? UN'INDAGINE MULTIDISCIPLINARE SULLA RICERCA DELLA FELICITÀ

Relatrice
Prof.ssa Mocellin Silvia

Laureanda
Pallaoro Anna
2072386

Anno accademico 2024/2025

Alle anime che mi accompagnano in questa vita,
quelle incarnate in un corpo
e quella che ha assunto una forma nuova.

INDICE

Introduzione p. 5

1. LA COSTRUZIONE DELLA FELICITÀ NELLA SOCIETÀ CONTEMPORANEA: DECIFRARE LE PREMESSE

1.1. Viviamo una vita liquida p. 8

1.2. Siamo ciò che possediamo p. 11

1.3. Siamo le nostre performance p. 13

1.4. Siamo corpi in vetrina p. 16

2. OLTRE IL MITO: ECONOMIA E FELICITÀ, DUE MONDI SEPARATI

2.1. Il paradosso di Easterlin p. 19

2.2. Daniel Kahneman: hedonic treadmill e satisfaction treadmill p. 22

2.3. Tibor Scitovsky: il ruolo delle attività piacevoli nella determinazione del livello di felicità p. 23

2.4. James Duesenberry: la teoria del reddito relativo p. 27

2.5. Maurizio Pugno: il ruolo delle motivazioni "affettive" nella determinazione del benessere soggettivo p. 28

2.6. Adam Smith: l'importanza della relazione con l'altro p. 33

2.7. Luigino Bruni: i beni relazionali p. 37

3. IL POTERE DELLA CONSAPEVOLEZZA: UN NUOVO CAMMINO VERSO LA FELICITÀ

3.1. Richard J. Davidson: la conoscenza del proprio Stile Emozionale come strumento per raggiungere un maggiore livello di benessere p. 43

3.2. Daniel Goleman: l'intelligenza emotiva p. 52

3.3. Il Buddhismo e la Via della Consapevolezza come sentiero per la liberazione dalla sofferenza p. 56

4. L'IMPORTANZA DELL'ALTRO: LA FIORITURA PERSONALE DIPENDE ANCHE DAL NOSTRO IMPEGNO NEI CONFRONTI DELLA COLLETTIVITÀ

4.1. Decostruzione di una scienza della felicità responsabilizzante l'individuo p. 61

4.2. Il necessario bisogno di comunità p. 64
4.3. La felicità dipende dalla volontà di donarsi all'altro p. 69
4.4. L'impegno della decrescita per il futuro della collettività p. 73

Conclusione p. 80
Bibliografia p. 83

Introduzione

L'occidente vive in un'epoca interessante, caratterizzata da un elevato livello di sviluppo materiale, con significativi progressi nell'istruzione e nell'alfabetizzazione. In molti Paesi, il tasso di violenza è in calo e le discriminazioni razziali, sessuali e di genere tendono ad essere meno diffuse rispetto al passato, pur permeando in diverse forme e contesti. Inoltre, i diritti individuali sono oggi più tutelati e riconosciuti in molte società, sebbene persistano disparità e sfide ancora irrisolte. La povertà ha toccato livelli storicamente bassi, con differenze significative tra le diverse aree del mondo. Le guerre, rispetto al passato, sono più brevi e meno frequenti. Il tasso di mortalità infantile si è ridotto, con un allungamento della speranza di vita, grazie anche all'eliminazione o al contenimento di quelle malattie che un tempo mietevano numerose vittime. Eppure, sembra che la collettività riversi in uno stato di disillusione, inquietudine e angoscia. Questo rappresenta il paradosso del progresso: quanto più avanzano le condizioni materiali, tanto più sembrano moltiplicarsi le preoccupazioni e l'insoddisfazione. I tassi di incidenza della depressione e della dipendenza da alcool e droghe sono in aumento. Dilaga un forte senso di solitudine e isolamento. È in corso una generale crisi della speranza.

Perché siamo infelici nonostante gli innegabili e apprezzabili risultati ottenuti? Spesso rifuggiamo da tale quesito e inconsapevolmente indirizziamo i nostri sforzi in una faticosa ricerca della felicità o forse solamente anestetizziamo, grazie alle soluzioni offerte dal mercato, il nostro senso di insoddisfazione.

Pare essere lo scopo dell'esistenza di ogni essere umano, la felicità. Pare che ogni nostra azione sia intrapresa con il fine di poter avvicinarvisi. Eppure, se a qualcuno di noi venisse chiesto di esplicitare il significato del termine, troveremmo molte parole differenti e, magari, anche molti dubbi. Ambiamo a qualcosa che risulta difficile da definire universalmente ma, oserei dire, anche solo da definire.

Attraverso un'indagine multidisciplinare desidero tentare di capire perché sembra una sola la strada per la felicità, perché i desideri delle persone si assomigliano tra di loro, perché siamo inseriti nella lista dei partecipanti di una competizione alla quale non tutti avremmo voluto prendere parte. Vorrei essere maggiormente consapevole del mondo che mi circonda, della società in cui sono inserita. Vorrei scoprire se esistono altre strade da percorrere per essere felici e quali sono.

La felicità rappresenta un concetto di straordinaria complessità, la cui analisi richiede un approccio interdisciplinare capace di coniugare prospettive diverse ma complementari. L'economia esamina il rapporto tra benessere materiale e soddisfazione individuale, la filosofia ne indaga il significato e le condizioni di realizzazione, la psicologia approfondisce i processi emotivi e cognitivi che la determinano, mentre le neuroscienze offrono una chiave di lettura basata sui meccanismi neurobiologici. L'integrazione di questi ambiti del sapere consente di elaborare una visione più articolata e approfondita della felicità, evitando riduzionismi e fornendo un quadro di riferimento più completo.

Il primo capitolo è dedicato ad una breve analisi della società occidentale capitalistica, realizzata attraverso il contributo di autori appartenenti alla seconda metà del Novecento come Zygmunt Bauman ed Eric Fromm. Entrambi si sono occupati di indagare le dinamiche legate al consumismo e alle conseguenti ripercussioni sociali e identitarie. Di più recente scrittura è il contributo di Maura Gangitano e Andrea Colamedici, filosofi e scrittori italiani, sull'influenza delle nuove tecnologie e dei social network: "società della performance" è la formula utilizzata per definire la collettività in cui la superficie più brillante sembra essere quella di maggior valore e l'identità dipende dall'abilità di saperla lucidare meglio degli altri e più frequentemente esporla. Vanni Codeluppi, sociologo italiano contemporaneo, analizza il processo di spettacolarizzazione degli individui e della società concentrando la propria attenzione sulla modificazione del ruolo e dell'immagine del corpo umano.

Il secondo capitolo indaga la relazione tra economia e felicità, compiendo lo sforzo di decostruire la diffusa convinzione secondo la quale un maggiore possesso di beni e un reddito più cospicuo conducano ad un maggiore livello di benessere.

Il terzo capitolo, attingendo ad ambiti disciplinari differenti allo scopo di arricchire le soluzioni, tratteggia alcune strade alternative da percorrere che sono state indicate per raggiungere la felicità. Richard Davidson, Daniel Goleman e il Buddha, pur appartenendo a contesti e tradizioni diverse, convergono nell'attribuire alla consapevolezza un ruolo fondamentale nel conseguimento del benessere. Ogni autore esplora il concetto da prospettive differenti ed è proprio questa la ricchezza derivante dal loro accostamento.

Il quarto e ultimo capitolo tenta di decostruire l'ideale secondo cui la felicità si configura come compito esclusivo dell'individuo nei confronti di sé stesso. A tal fine, vengono prese in analisi le riflessioni di Zygmunt Bauman sull'importanza del ruolo della comunità e il

contributo di Erich Fromm, il quale sottolinea la rilevanza dell'amore come elemento irrinunciabile nell'incontro con l'altro. Accanto a queste prospettive, è presa in esame la teoria della decrescita di Serge Latouche, secondo cui il benessere non può prescindere da un impegno collettivo nella costruzione di un nuovo modello economico, più sostenibile e orientato alla qualità della vita.

Le conclusioni alle quali giungerò non riesco ancora a prevederle, lascerò alla mia indagine la possibilità di rivelarsi.

1. LA COSTRUZIONE DELLA FELICITÀ NELLA SOCIETÀ CONTEMPORANEA: DECIFRARE LE PREMESSE

Ci vendono l'infelicità perché è con quella che si fanno i soldi. Gran parte di ciò che ci viene proposto è l'idea che potremmo essere migliori di ciò che siamo se cercassimo di diventare qualcos'altro.

- Matt Haig

1.1. Viviamo una vita liquida

Un'analisi approfondita della società contemporanea occidentale è stata realizzata da Zygmunt Bauman, uno tra i più noti e influenti intellettuali del secondo Novecento. *Vita liquida* è il titolo di un suo scritto ed è la formula che utilizza per definire l'esistenza di coloro che sono inseriti nella società attuale. "Una società può essere definita 'liquido-moderna' se le situazioni in cui agiscono gli uomini si modificano prima che i loro modi di agire riescano a consolidarsi in abitudini e procedure. (…) La vita liquida, come la società liquido-moderna, non è in grado di conservare la propria forma o di tenersi in rotta a lungo."[1]

Agire all'interno di tale contesto significa non poter apprendere le strategie per far fronte a specifiche condizioni poiché le circostanze stesse mutano rapidamente. Formulare ipotesi sull'andamento del futuro, basandosi su esperienze pregresse, è rischioso e complesso: le variabili sono spesso incognite e non esiste la possibilità di elaborare stime delle loro tendenze.

La vita è caratterizzata da instabilità, incertezza e un continuo stato di precarietà. Le persone temono di non riuscire a tenere il passo con i cambiamenti rapidi della società, di essere colte impreparate, di non riuscire a sbarazzarsi di qualcosa che non è più desiderabile. Essere in grado di lasciare andare è una caratteristica del carattere alla quale la maggior parte ambisce.

Nella società liquido-moderna non ci si può mai fermare, le sole opzioni sono modernizzarsi o perire. È necessario correre con tutte le forze esclusivamente per rimanere allo stesso posto. Gli individui con maggiore probabilità di successo vivono l'incertezza come un'opportunità e non come un problema. Abbracciano la precarietà e

[1] Zygmunt Bauman, *Vita liquida*, Roma, Laterza, 2008, p. VII – introduzione

l'adattamento continuo come una necessità, non soffrendo per l'assenza di certezze o per la mancanza di un percorso ben definito. Ciò che conta davvero è l'esperienza presente, la gratificazione immediata. La preoccupazione per la morte o per ciò che è eterno viene sostituita dal desiderio di godere al massimo di ogni singolo istante della propria esistenza. L'*homo eligens* è il nucleo identitario, teorizzato da Bauman, destinato ad avere successo: si tratta di un 'io' costantemente in divenire, sempre incompleto e indefinito. La sua identità non si costruisce su scelte stabili, ma sulla continua possibilità di scegliere, che lo rende fragile e inautentico. Il legame tra l'*homo eligens* e il mercato dei consumi è simbiotico; il mercato prospera grazie alla continua instabilità dell'individuo, che non riesce mai a sentirsi pienamente soddisfatto o realizzato.

Grazie al numero infinito di possibilità terrene non si percepisce la mancanza dell'eternità. Rilevante è la velocità con cui si possono accumulare esperienze e piaceri, non la durata. Il valore della novità ha sostituito quello della durevolezza. È stato ridotto il lasso di tempo che separa sia il desiderare qualcosa dall'ottenerlo sia la nascita del desiderio dalla sua cessazione.

Nella società liquido-moderna ogni frammento di mondo diviene oggetto di consumo che perde la propria utilità mano a mano che viene utilizzato. Quando i beni non sono più considerati utili o desiderabili, vengono scartati e sostituiti. Questo modello conduce ad una costante ricerca del nuovo e del più attraente, il cambiamento continuo e la rapidità con cui si consumano gli oggetti e le esperienze sono le uniche certezze. La fedeltà e l'attaccamento si trasformano in segni di debolezza.

Bauman sostiene che nella società dei consumi i desideri umani vengano alimentati in modo continuo, creando un ciclo senza fine di insoddisfazione. La promessa di gratificazione sembra allettante, ma risulta costantemente rimandata o addirittura mai soddisfatta completamente. La società dei consumi, per mantenere attivo l'interesse dei consumatori, agisce attraverso due modalità: la prima consiste nel rilancio costante dei prodotti e nell'instillare dubbi sulla loro capacità di soddisfare pienamente i desideri; la seconda modalità consiste nel creare nuovi bisogni e dipendenze, spesso tramite il miglioramento progressivo o l'esacerbazione di quelli esistenti. Il meccanismo descritto può essere paragonato al funzionamento dell'industria sanitaria, dove molti disturbi, come i problemi della pelle, sono il risultato di trattamenti precedenti. In altre parole, tale modello di società crea un problema per poi offrire una soluzione, che a sua volta è causa

di altri problemi richiedenti ulteriori soluzioni. In questo modo viene garantito un flusso continuo di domanda e consumo.

Un'altra strategia utilizzata dal mercato gioca sulle insicurezze e le paure delle persone, sempre più diffuse a causa di una nuova percezione del futuro. Se il progresso un tempo era accompagnato da una sensazione di ottimismo e fiducia, ora evoca timore e tensione per il cambiamento continuo e inarrestabile. La prospettiva futura è segnata dalla costante minaccia di rimanere indietro, di perdere opportunità, senza possibilità di controllo o tregua. Le persone vivono in uno stato di preoccupazione costante. Non potendo rallentare il cambiamento né direzionarlo, si concentrano su ciò che credono di poter controllare. Vengono individuati dei bersagli sostitutivi sui quali scaricare l'eccesso di paura: si adottano precauzioni contro la dipendenza da nicotina, l'obesità, il cibo spazzatura o l'esposizione al sole. Il problema è che ogni scelta per difendersi da possibili minacce non solo non allevia le ansie ma le intensifica. La paura diventa autoalimentante e l'insicurezza cresce in un ciclo in cui ogni tentativo di protezione conferma il senso di disordine. Le paure stesse si trasformano in merce, sfruttata per generare profitto.

In conclusione, Bauman mette in evidenza la centralità assegnata dalla società dei consumi al compito di costruzione dell'identità. Ad ogni individuo è chiesto di essere diverso da chiunque altro, autentico e autonomo. Il problema è che, alla resa dei conti, ciascuno è incredibilmente uguale agli altri poiché deve seguire la stessa strategia di vita e gli stessi segni condivisi per convincere gli altri di essere unico. La risposta della società fornita a uomini e donne impegnati nel tentativo di costruire, mantenere e rinnovare la propria individualità è il consumismo.

"La contesa per l'unicità è ormai il principale motore della produzione e del consumo di massa. Tuttavia, se il desiderio di unicità dev'essere al servizio di un mercato di consumi di massa (e viceversa), è necessario che l'economia dei consumi sia un'economia di oggetti che invecchiano rapidamente, di obsolescenza quasi istantanea e rapida rotazione dei prodotti, e perciò anche di eccesso e di scarto."[2] Il successo nella corsa all'unicità è determinato dalla velocità di chi è impegnato nella gara, ossia dalla capacità di sbarazzarsi in fretta di oggetti declassati. L'ultima tessera disponibile non combacia mai con le altre da cui è composto il puzzle dell'identità; gli individui sono costretti a ricominciare da zero e nessun nuovo inizio ha mai fine.

[2] Zygmunt Bauman, *Vita liquida*, Roma, Laterza, 2008, p. 14

Per essere individui, nella società degli individui, è necessario un investimento contingente di denaro: la gara non è aperta a tutti ma i concorrenti vengono selezionati in base alle loro credenziali. "Non sorprende che l'individualizzazione crei disagio e disagiati. Accanto alla linea di produzione che sforna consumatori felici ce n'è un'altra, meno pubblicizzata ma non per questo meno efficiente, che fabbrica persone squalificate ed escluse sia dalla festa dei consumi che dalla corsa all'individualizzazione." [3] L'individualità è un privilegio.

1.2. Siamo ciò che possediamo

"Sembrerebbe che l'avere costituisca una normale funzione della nostra esistenza, nel senso che, per vivere, dobbiamo avere oggetti. Inoltre, dobbiamo avere cose per poterne godere. In una cultura nella quale la meta superiore sia l'avere - e anzi l'avere sempre più - e in cui sia possibile parlare di qualcuno come una persona che "vale un milione di dollari", come può esserci un'alternativa tra avere ed essere? Si direbbe, al contrario, che l'essenza vera dell'essere sia l'avere; che, se uno non ha nulla, non è nulla."[4]

Erich Fromm, psicanalista, sociologo e filosofo tedesco, in una delle sue opere fondamentali dal titolo *Essere o avere?* esplora due modalità di esistenza caratterizzanti la società moderna: l'orientamento all'essere e quello all'avere. Si tratta di due maniere di atteggiarsi nei confronti del mondo ma anche di sé stessi.

La modalità dell'avere è centrata sul possesso e sulla proprietà, l'individuo aspira ad appropriarsi di ciascuno e di ogni cosa. Tale atteggiamento è caratteristico della contemporaneità occidentale che brama il denaro, la fama e il potere. Consumare, nello specifico, è la forma dell'avere più importante. Gli individui definiscono la propria identità attraverso ciò che possiedono e ciò che consumano.

La modalità dell'essere, al contrario, consente di vivere autenticamente, in connessione con gli altri e con se stessi. Due sono le forme dell'essere: la prima si riferisce ad un rapporto vero e genuino con il mondo; la seconda fa riferimento alla ricerca di una realizzazione che si riflette solo nell'apparenza e nell'illusione sociale.

Approfondendo le dinamiche appartenenti all'avida società moderna Fromm evidenzia come essa definisca diritti inviolabili dell'individuo l'acquisizione, il possesso e la

[3] Ivi, p. 16
[4] Erich Fromm, *Essere o avere?*, Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 1989, p. 27

realizzazione di un profitto. Le persone, indipendentemente dalla loro condizione economica, sono profondamente influenzate dal valore sociale attribuito all'avere e compiono lo sforzo di mantenere e accrescere ciò che hanno conquistato. È interessante osservare come la vera proprietà non si riferisca esclusivamente agli oggetti, bensì anche alle persone. In una società patriarcale il legame con moglie, figli e animali soddisfa la necessità di controllo e dominio degli uomini. In questo modo, anche coloro che non possono accedere ai beni materiali considerati socialmente desiderabili trovano modi per sentirsi parte del sistema di valori che premia il possesso e il dominio.

Con il lento declino del modello sociale patriarcale, il cittadino medio delle società industriali soddisfa la propria passione per l'ottenimento, la conservazione e l'incremento delle sue proprietà dilatando la sfera del possesso, includendovi amici, amanti, buona salute, vacanze, oggetti d'arte, Dio, il proprio io. Si diffonde sempre più l'individualismo, quel diritto e dovere di investire le proprie energie nel successo personale. L'io si trasforma nel più importante bene di proprietà.

Consequenziale è l'insorgere di competitività, antagonismo e paura. Se l'avere risulta essere il fondamento del sentimento di identità, la volontà di possesso non può che condurre all'avidità: l'incapacità di stabilire dei limiti ai propri desideri, con annessa una perenne sensazione di insoddisfazione. Bramando ogni individuo di ottenere sempre più cose, teme le intenzioni aggressive del vicino che ipoteticamente potrebbe privarlo di ciò che è suo. Così, per prevenire attacchi simili, non resta che acquisire maggiori poteri e far proprio un atteggiamento di aggressione preventiva. Inoltre, dal momento che la produzione fatica a tenere il passo con bisogni illimitati, nascono competizione e antagonismo tra i singoli impegnati per assicurarsi il massimo. Ansia e mancanza di sicurezza prodotte dal pericolo di perdere ciò che si possiede permeano l'esistenza di ognuno.

Le relazioni umane, secondo Fromm, si riducono a scambi utilitaristici, anziché essere fondate su valori come l'amore, l'empatia e la connessione autentica.

In conclusione, tutto questo condiziona la felicità. Attraverso l'acquisizione di beni è possibile sperimentare piacere, euforia, appagamento ma non la vera gioia. "I piaceri degli edonisti a oltranza, la soddisfazione di sempre nuove cupidigie, i piaceri della società attuale danno origine a diversi gradi di euforia, ma non conducono alla gioia. Anzi, la mancanza di gioia rende necessaria la ricerca di piaceri sempre nuovi, sempre più

eccitanti." [5] La vera felicità è quanto sperimentato nel processo di avvicinamento all'essere sé stessi, nel processo di continua crescita attraverso la modalità dell'essere.
Indipendenza, libertà e ragione critica sono i prerequisiti fondamentali per vivere secondo tale approccio. L'indipendenza e la libertà implicano che l'individuo non sia vincolato dalle convenzioni sociali o dai desideri materiali, ma che possa esplorare e sviluppare la propria autenticità. La ragione critica è necessaria per decostruire le convinzioni superficiali e farsi carico delle proprie scelte in modo consapevole e responsabile.
"La sua caratteristica fondamentale consiste nell'essere attivo, che non va inteso nel senso di un'attività esterna, nell'essere indaffarati, ma di attività interna, di uso produttivo dei nostri poteri umani."[6] Qui, il concetto di "attività" riguarda l'uso produttivo delle capacità mentali, emozionali e spirituali, come la riflessione, la creatività, l'amore e la crescita personale. È un'attività che porta a un continuo rinnovamento dell'individuo, al suo trasformarsi. Attraverso tale impegno l'individuo non sono acquisisce maggiore consapevolezza di sé ma contribuisce anche positivamente al mondo che lo circonda.
La modalità dell'essere implica il superamento dell'isolamento del proprio io. Non si vive in una condizione di separazione dagli altri, ma ci si apre alla connessione, all'amore e all'interazione genuina con gli altri esseri umani.
In sintesi, essere significa trascendere l'esperienza superficiale, consumistica e guidata dall'esterno per abbracciare un'esistenza più profonda, consapevole e autentica, che si manifesta nell'espressione delle proprie capacità e nel rinnovamento continuo del sé.

1.3. Siamo le nostre performance

Gli imperativi dettati dal consumismo, l'incertezza dilagante, la mancanza di punti fermi, l'individualismo sono tutte cause del crollo del vecchio solido mondo. Ciò che ancora non è stato preso in considerazione è il ruolo rilevante delle nuove tecnologie e dei social network. Maura Gangitano e Andrea Colamedici, scrittori e filosofi italiani contemporanei, hanno coniato l'espressione "società della performance" per riferirsi all'attuale condizione della collettività occidentale.
"Ogni essere umano che vive in una società tecnologicamente avanzata, che ha accesso al web e ha un profilo su un social network è automaticamente un brand, cioè un marchio,

[5] Erich Fromm, *Essere o avere?*, Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 1989, p. 131
[6] Ivi, p. 102

un'attività, un progetto, che dunque va promosso perché rimanga in vita. Se non sei online e non condividi ogni aspetto della tua esistenza - anche il più insignificante - non esisti, il tuo progetto muore e quindi muori anche tu."[7]

L'identità personale coincide con il profilo pubblico, la persona viene definita attraverso il numero dei suoi follower. Non è il ritratto online che ricalca la persona, ma è la persona che deve tendere ad assomigliare al proprio avatar virtuale. Ognuno è incaricato del compito di costruire un'immagine pubblica accattivante, di eseguire una performance. La realtà è filtrata: tutto ciò che è considerato positivo, potenzialmente utile all'accrescimento della propria immagine, viene comunicato sui social network; al contrario, ciò che è negativo viene omesso e nascosto. "Ciò che non appare è dunque frutto di una autocensura: agli occhi degli altri non esiste, ma per chi si è autocensurato rappresenta una parte di sé rimossa, non accettata e dunque non compresa."[8]

Esiste un pubblico che emana sentenze, valuta le performance. La reputazione è il risultato di tutte le valutazioni ricevute. In questo modo la prestazione diviene modalità attraverso la quale le persone interagiscono. Ogni individuo è costretto alla celebrità e alla visibilità, deve porsi quotidianamente sotto l'occhio degli altri e fuggire all'isolamento e al silenzio.

Diretta conseguenza della costrizione alla visibilità, secondo Gangitano e Colamedici, è la confusione tra ciò che dovrebbe essere privato e ciò che è reso pubblico. Si è creata una sovrapposizione tra gli ambiti: le persone desiderano proteggere il proprio spazio intimo ma contemporaneamente sono spinte ad esibirlo.

Ciò che più spaventa è che nessuno può sottrarsi al paradigma culturale della performance. Non si tratta di dinamiche caratterizzanti esclusivamente il mondo digitale; al contrario, gli schermi sono manifestazione di un fenomeno che agisce prima di tutto a livello cognitivo e relazionale. Le persone hanno iniziato ad identificare loro stesse con ciò che fanno, sono costrette a creare un progetto o produrre un contenuto per dimostrare di essere efficienti, fertili, valide, cioè per dimostrare di esistere.

"La società della performance vive solo nel momento presente, dunque ti fa sentire costantemente precario, e la precarietà ti costringe ad inventarti ogni giorno nuove

[7] Maura Gangitano, Andrea Colamedici, *La società della performance. Come uscire dalla caverna*, Roma, Edizioni Tlon, 2018, p. 24
[8] Ivi, p. 30

performance. La performance riuscita di ieri è già stata dimenticata, e se vuoi che il tuo progetto non scompaia devi inventarne una nuova. Non c'è tempo per il silenzio."[9]

È necessario produrre contenuti quotidianamente, destinare tutte le proprie energie per non svanire, investire sulla visibilità.

Ognuno è produttore ma anche consumatore di contenuti. Offerte potenzialmente infinite colonizzano il tempo libero, che si trasforma in un tempo da investire nella scelta tra opzioni: illimitati beni di consumo, servizi apparentemente gratuiti nella realtà ricolmi di pubblicità, prodotti digitali come streaming senza limiti con una tariffa mensile accessibile alla maggioranza. È necessario, per questo motivo, che l'offerta superi sempre la domanda. Non esiste più libertà di scelta ma libertà tra un numero indefinito di alternative.

"Oggi si è tempo, è così non lo si ha più. Si è inscatolati dentro tabelle di marcia, orari di lavoro: si vendono le proprie ore di vita in cambio di un compenso, si elimina lo spazio per la manifestazione dell'ignoto e non si ha più a disposizione la capacità di sprecarlo, il tempo, perché a causa di questa simbiosi si avrebbe la sensazione di sprecare se stessi."[10]

Invece ci si può sentire felici solo rinunciando all'identificazione con le attività svolte, all'efficienza. Nella società contemporanea la sicurezza e la protezione sembrano diventare priorità assolute, talvolta a scapito della libertà, dell'avventura e della crescita. Gangitano e Colamedici affermano che la ricerca costante di sicurezza e comfort può trasformarsi in una prigione che impedisce di vivere appieno, di esplorare, di rischiare. La vita stessa, per essere davvero vissuta, richiede di abbracciare l'incertezza, il pericolo, l'inatteso, perché proprio da queste sfide nasce la vera trasformazione, la vera felicità.

Tra le infinite possibilità di scelta l'individuo della società della performance si sente infelice e frustrato, non è in grado di riconoscere i propri desideri, non sa ascoltarsi e capirsi. È deluso per ciò che non riesce ad ottenere, che si trasforma in un ossessione. Nessuno è educato per essere un adulto responsabile. Il mercato desidera che tutti permangano nell'età della fanciullezza, quel periodo in cui avviene l'immediata soddisfazione delle pulsioni e dei propri bisogni.

Gli stati d'animo effimeri e istintivi prevalgono sui sentimenti e le passioni. Le persone, di conseguenza, non conoscono e non sono in grado di identificare le proprie emozioni:

[9] Ivi, p. 33
[10] Ivi, pp. 60-61

in alcuni casi non sono consapevoli di viverle, in altri non sono capaci di nominarle, in altri casi ancora le emozioni vengono confuse tra di loro. “Non abbiamo mappe emotive, non sappiamo disegnare il nostro paesaggio emotivo, non riusciamo a raccontare ciò che stiamo provando. (…) Non riconoscere e verbalizzare le proprie emozioni significa appiattirsi al livello degli impulsi e degli smottamenti interiori. Significa essere schiavi.”[11] La performance conduce all’alienazione da se stessi.

Fatica ad esistere una relazione tra l’individuo e il mondo esterno, il pubblico è vissuto come un prolungamento dello spazio privato. Il singolo pretende che lo spazio pubblico sia a sua immagine e somiglianza, che le sue credenze siano quelle di tutti gli altri. La pluralità non è concepita. Conseguentemente alla frustrazione derivante dalla consapevolezza che tale aspettativa non sarà soddisfatta, si atrofizzano le connessioni e perisce il senso di comunità. La competitività diviene valore universale. L’altro si trasforma in mero strumento attraverso il quale poter raggiungere i propri scopi ma anche in avversario. “La società della performance rende individui alienati perché punta tutto sulle singole capacità, quindi crea uno scompenso: non ci sono più azioni comuni, non c’è un linguaggio costruito insieme. Non c’è un Senso Superiore che viene sempre da un Noi, non da un Io. Questa, al contrario, è una società che dice sempre e solo Io.”[12]

1.4. Siamo corpi in vetrina

Vanni Codeluppi, sociologo italiano contemporaneo, ha coniato l’espressione “vetrinizzazione sociale” per descrivere il processo per cui sempre più aspetti della vita quotidiana vengono trasformati in spettacolo ed esposti ad un pubblico come in una vetrina, con lo scopo di attrarre l’attenzione e valorizzarsi agli occhi degli altri.

Tale fenomeno è iniziato nel Settecento con la nascita delle vetrine dei negozi, che hanno insegnato agli individui a leggere i messaggi visivi e a rapportarsi agli oggetti in solitudine. Nel Novecento, i media hanno amplificato tale dinamica: prima con il cinema e la TV che consentivano una fruizione collettiva, poi con la pay TV e internet che spingono verso un consumo sempre più individuale.

Oggi, tutto è diventato spettacolo: l’individuo è chiamato ad esporsi, valorizzarsi e rendersi attraente, quasi come fosse merce esposta in vetrina.

[11] Ivi, pp. 100-101
[12] Ivi, p. 187

“Il corpo tende progressivamente a integrarsi con la cultura del consumo. Ciò avviene soprattutto perché la perdita di significatività dei segni di status tradizionali rende il corpo un fondamentale strumento di comunicazione attraverso il quale gli individui possono definire la loro identità sociale.”[13]

Il corpo è decorato, modellato e “confezionato” tramite beni e simboli offerti dal mercato: le marche aziendali forniscono all’individuo la possibilità di attingere significati per costruire la propria identità. Il risultato è precario poiché tali personalità sono destinate a cambiare per effetto dei cicli di variazione delle merci e delle mode; tuttavia, i consumatori non mancano di essere attratti da tale gioco di costruzione dell’individualità. Si ricorre sempre più spesso alla manipolazione del corpo umano, al miglioramento del proprio aspetto fisico: se la prassi non è recente e si iscrive in una tradizione vecchia quanto l’umanità, ciò che cambia è il livello di diffusione e di accettazione da parte della società. Interventi di chirurgia plastica, trattamenti estetici, cosmetici, diete, allenamenti in palestra sono solo alcuni esempi.

Codeluppi afferma che la modificazione estetica del corpo appare spesso come atto di auto-seduzione, cioè un modo per piacere a sé stessi e sentirsi meglio. Eppure, nella realtà, ciò che l’individuo considera “miglioramento” è in gran parte influenzato dai modelli di bellezza e successo giovanile che i media e la pubblicità promuovono continuamente.

Il corpo umano, oggi privo della sua tradizionale funzione di strumento per il lavoro e la sopravvivenza, è divenuto oggetto di un processo di feticizzazione, in cui viene valorizzato e venerato prevalentemente per il suo aspetto esteriore, anziché per le sue capacità funzionali. Tale fenomeno appare strettamente connesso alla crescente smaterializzazione della vita sociale, sempre più dominata dalle interazioni mediate dalle reti digitali e telematiche. Questa condizione sembra generare, per reazione, un bisogno di fisicità e di esibizione del corpo, interpretato come risposta al carattere immateriale del contesto sociale.

Parallelamente, si è affermato un modello di “corpo flusso”, caratterizzato da un’identità nomadica, mutevole e priva di confini definiti. Il corpo, in questa concezione, si fonde sempre più con l’ambiente esterno, assumendo il ruolo di mezzo per la comunicazione e lo scambio simbolico. È un prezioso alleato per definire e rappresentare l’identità

[13] Vanni Codeluppi, *La vetrinizzazione sociale. Il processo di spettacolarizzazione degli individui e della società*, Torino, Bollati Boringhieri, 2007, p. 29

individuale sulla scena sociale, contribuendo alla costruzione di una dimensione identitaria in constante evoluzione.

"La stessa bellezza del corpo in passato era considerata un dono immutabile di Dio o della natura, mentre con la modernità ha incominciato a essere vista soprattutto come frutto di un elevato impegno profuso da parte dell'individuo. Essa va costruita e ottenerla richiede sforzo. Tutti dunque possono essere belli, purché lo vogliano."[14]

Le dinamiche della moda e l'ideale estetico della perfezione inducono il corpo a doversi conformare a un modello in cui l'aspetto esteriore assume un ruolo primario, analogamente a quanto avviene per i prodotti di consumo, il cui valore è spesso enfatizzato attraverso un packaging accattivante. Tuttavia, la perfezione assoluta rimane un obiettivo irraggiungibile, sia per gli oggetti che per gli esseri umani.

L'avvento delle nuove tecnologie ha ulteriormente intensificato tale tendenza, diffondendo immagini di bellezze artificiali e idealizzate che contribuiscono a ridefinire gli standard estetici e a rafforzare il senso di inadeguatezza degli individui. In questo contesto, si assiste ad una crescente diffusione della sindrome da dismorfismo corporeo, ovvero un'attenzione ossessiva verso presunti difetti fisici, spesso alimentata dai media e dai programmi televisivi, i quali enfatizzano e drammatizzano determinate imperfezioni, riducendo la complessità dell'identità individuale a meri dettagli anatomici.

Tale fenomeno si inserisce nel più ampio processo di vetrinizzazione sociale, attraverso il quale gli individui sono sempre più spinti a esporre il proprio corpo in una dimensione pubblica e competitiva, in cui l'immagine esteriore prevale sulla dimensione interiore e sulla ricchezza della personalità.

[14] Ivi, p. 32

2. OLTRE IL MITO: ECONOMIA E FELICITÀ, DUE MONDI SEPARATI

Veniamo al mondo completi. Forniteci da bere, da mangiare e un riparo, cantateci una canzone, raccontateci una storia, dateci qualcuno con cui parlare e a cui voler bene, di cui innamorarci, ed è fatta. Una vita.
Ma a un certo punto, lungo il percorso abbiamo alzato la soglia di quello che ci serve, o che pensiamo ci serva, per essere felici. Siamo spinti a comprare per essere felici, perché le aziende sono spinte a guadagnare più soldi per avere più successo. Anche questo crea dipendenza. Non perché ci rende felici, ma perché non ci rende felici.

- Matt Haig

2.1. Il paradosso di Easterlin

Il capitalismo ha condotto le persone a credere che la felicità potesse essere un prodotto da acquistare. Forse non così, esattamente. Il capitalismo ha condotto le persone a credere che più prodotti acquistano e posseggono e più saranno felici. Conseguentemente, le società occidentali stabiliscono, sulla base dei possedimenti di merci e denaro, la loro gerarchia sociale.
In economia, il reddito e l'occupazione sono considerati capaci di produrre un effetto duraturo sul benessere. Gli economisti, nelle loro teorie, non prendono in considerazione gli stati mentali ma si occupano esclusivamente del comportamento osservabile. "Il loro argomento principale, che prende il nome di "teoria delle preferenze rivelate", è tale per cui se si osserva un individuo acquistare una combinazione di beni, diciamo x2 e y2, quando una combinazione alternativa di beni x1 e y1 è disponibile insieme a un dato livello di reddito individuale ai prezzi prevalenti, allora (sulla base di certi assiomi) si ritiene che l'individuo preferisca la combinazione x2 e y2, rispetto all'alternativa x1 e y1, e in questo modo egli si pone nella condizione di un benessere maggiore."[15] Come risultato, un individuo ha la possibilità di incrementare il proprio livello di benessere aumentando il reddito.
L'economista Richard Ainley Easterlin, intorno agli anni Settanta del secolo scorso, ha elaborato una nuova teoria del benessere (termine utilizzato dallo stesso autore come

[15] Luigino Bruni, Pier Luigi Porta, *Felicità ed economia. Quando il benessere è ben vivere*, Milano, Edizioni Angelo Guerini e Associati, 2004, p. 32

sinonimo di “felicità”, “utilità”, “soddisfazione”) che potesse sostituire quelle sviluppate in ambito economico e psicologico.

Il paradosso della felicità, secondo Easterlin, emerge dal fatto che gli individui investono troppe risorse ed energie per incrementare il consumo di beni materiali, generando effetti collaterali negativi in altri ambiti della vita umana. In particolare, ne risentono le dinamiche familiari e le relazioni in generale, dalle quali dipende abbondantemente il nostro livello di felicità.

Chiarendo il ragionamento, Easterlin assume che il benessere dell’individuo dipenda da un insieme di condizioni (o domini) monetarie e non monetarie. Ogni individuo possiede obiettivi e aspirazioni all’interno di ciascun dominio (ad esempio, una casa di proprietà, un’automobile, una famiglia numerosa, uno stato di salute buono, ecc.) ed è caratterizzato da uno stato corrente di raggiungimento degli obiettivi prestabiliti (una casa in affitto, una moglie e un figlio, ecc.). “La sua felicità complessiva dipenderà dal rapporto tra le aspirazioni e le realizzazioni nell’ambito di ciascun dominio, e dall’importanza relativa del singolo dominio all’interno della funzione di utilità.”[16]

La teoria economica sostiene che il benessere dipenda dalla realizzazione degli obiettivi di ciascun dominio; esistono, tuttavia due filoni distinti della teoria: formazione delle abitudini e preferenze interdipendenti. “La formazione di abitudini sottolinea il fatto che l’utilità che un individuo trae da un dato insieme di beni è influenzata dal confronto che egli effettua con la sua esperienza passata. Le preferenze interdipendenti indicano invece che l’utilità di un individuo che possiede un certo ammontare di un bene dipende in gran parte dal quantitativo che altri possiedono dello stesso bene.”[17] In ambito economico si parla di adattamento edonico per fare riferimento al concetto di formazione delle abitudini; si utilizza l’espressione “confronto sociale” per riferirsi alle preferenze interdipendenti.

L’aspetto centrale della teoria della felicità di Easterlin sottolinea come l’adattamento edonico e il confronto sociale non funzionino allo stesso modo in tutti domini; per esempio, risultano meno accentuati nel caso della vita familiare e della salute fisica. Il livello di felicità, secondo Easterlin, può essere incrementato se un individuo dedica il proprio tempo a quei domini in cui l’adattamento edonico e il confronto sociale sono meno rilevanti.

[16] Ivi, p. 48
[17] Ibidem

Attualmente, però, gli individui non sono in grado di destinare la giusta quantità di tempo ed energie ai domini rilevanti e prediligono obiettivi monetari. Essi credono che un'esistenza più felice dipenda da un reddito superiore, una maggiore agiatezza e il possesso di beni posizionali, senza accorgersi che l'adattamento edonico e il confronto sociale – in grado di incrementare i livelli di aspirazione nello stesso ammontare dei guadagni economici corrispondenti – impediranno loro una vita più felice. Il tempo dedicato al lavoro è tempo sacrificato alla vita familiare e alla salute. Inoltre, le persone non sono in grado di prevedere i cambiamenti nelle aspirazioni all'interno di ciascun dominio. L'investimento di tempo nel dominio monetario risulta eccessivo proprio per la mancata capacità di anticipare il cambiamento nei livelli di aspirazione.

Luigino Bruni e Pier Luigi Porta, economisti e intellettuali italiani contemporanei, tentano di racchiudere in una semplice relazione funzionale la logica che spiega i paradossi della felicità in economia: $F = f(I,R)$.

La felicità è indicata dalla lettera F, il reddito (ovvero i mezzi materiali) è indicato con I, mentre le relazioni interpersonali con R. Se tale relazione risultasse essere vera, allora sarebbe corretto concentrarsi sul reddito poiché esso contribuisce al raggiungimento della felicità. Tuttavia, la diminuzione della felicità può derivare o da un effetto negativo diretto delle relazioni interpersonali sulla felicità o da un effetto negativo indiretto del reddito sulla felicità. Ad esempio, un effetto negativo generato dal reddito sulle relazioni può annullare l'effetto diretto dell'aumento del reddito sulla felicità. "Se l'impegno per aumentare il reddito (assoluto o relativo) produce sistematicamente effetti negativi sulla qualità e quantità delle nostre relazioni, (…), l'effetto complessivo di un aumento del reddito sulla felicità può essere negativo a causa delle conseguenze negative che quell'aumento di reddito indirettamente produce sulla qualità delle nostre relazioni, a causa delle risorse (eccessive) che impieghiamo per aumentare il reddito, e che sottraiamo ai rapporti umani (…)."[18]

Per quanto riguarda la psicologia, Easterlin riflette sull'orientamento di fondo che si concentra intorno alla *set point theory*. Secondo questa teoria, la felicità è una questione congenita che dipende da elementi soggettivi come il carattere, i geni, la capacità di convivere con le difficoltà e superarle. Ogni individuo possiede una capacità data di

[18]Luigino Bruni, Pier Luigi Porta, *Felicità ed economia. Quando il benessere è ben vivere*, Milano, Edizioni Angelo Guerini e Associati, 2004 , p. 25

felicità. Le circostanze della vita possono allontanare o avvicinare l'individuo al livello inziale, ma nel tempo l'adattamento edonico lo ricondurrà a tale stato. Si tratta di una visione che lascia poco o nessuno spazio all'azione individuale o collettiva tesa al miglioramento del benessere personale.

Nella letteratura psicologica, la dimensione temporale dell'adattamento sembra essere trascurata. L'adattamento può dirsi ad un certo punto completo? Gli individui fanno realmente ritorno ai loro livelli di felicità iniziali? Esistono esperienze, secondo quanto riportato dall'autore, che producono sul benessere un effetto duraturo: per esempio, un peggioramento delle condizioni di salute oppure lo scioglimento di una relazione coniugale.

In genere, un cambiamento sfavorevole nelle condizioni di salute incide sul benessere individuale e quanto più è rilevante il cambiamento, tanto maggiore sarà l'impatto. Ciò non significa che non vi possa essere un adattamento all'inabilità. Meccanismi a sostegno della salute come apparecchi acustici o sedie a rotelle e una rete di sostegni affettivi possono favorire aggiustamenti. Tuttavia, quando si verifica un cambiamento sfavorevole nelle condizioni salute, l'evidenza suggerisce che esiste un effetto negativo e duraturo sul benessere soggettivo.

La stessa dinamica si ripresenta nella situazione di morte di un coniuge: mediamente per almeno una decina di anni persistono gli effetti negativi del lutto sulla soddisfazione personale. "Gli studi sul ciclo di vita nelle varie coorti danno risultati molto diversi dalla set point theory. Il matrimonio (così come le seconde nozze) produce un effetto positivo e duraturo sulla felicità, mentre lo scioglimento del matrimonio, causato dal divorzio o dalla morte del coniuge, è caratterizzato da un effetto negativo permanente."[19]

2.2. Daniel Kahneman: hedonic treadmill e satisfaction treadmill

Un altro economista i cui studi hanno contribuito alla riflessione sulla felicità è Daniel Kahneman. Egli sostiene che i miglioramenti delle circostanze oggettive della vita non producono effetti reali sul benessere delle persone, anche a causa di due meccanismi psicologici e sociali: il cosiddetto *hedonic treadmill* (rullo edonico) e il *satisfaction treadmill* (rullo della soddisfazione).

[19] Ivi, p. 38

Il primo fenomeno è stato analizzato per la prima volta nel 1971 da Brickman e Campbell. Essi hanno indagato le implicazioni della teoria dell'adattamento di Helson sulla felicità umana, sostenendo che il piacere deriva da un evento nuovo rispetto alla routine ma è inevitabilmente destinato ad affievolirsi non appena la norma si adatterà alle nuove abitudini.

Le persone tendono a tornare ad un livello di felicità stabile nonostante cambiamenti significativi, sia positivi sia negativi, nella loro vita. Lo studio condotto da Brickman, Coates e Janoff-Bulman nel 1978 ha mostrato che i vincitori delle lotterie non sono particolarmente felici, sperimentano un incremento di felicità a breve termine ma dopo alcuni mesi tornano ai livelli di felicità precedenti alla vincita. Lo stesso vale con le persone che affrontano gravi problemi di salute, come la paralisi; inizialmente sperimentano un calo della felicità, ma con il tempo si adattano e tendono a recuperare il loro benessere emotivo. Kahneman ha mostrato che i guadagni e le perdite non hanno un impatto duraturo sulla felicità.

Trattando, inoltre, il fenomeno del *satisfaction treadmill*, egli sostiene che non solo conta l'abitudine ad un nuovo standard di ricchezza ma è rilevante il cambiamento negli standard di riferimento. Una volta che i bisogni di base sono soddisfatti, ulteriori successi o ricchezze non portano a un aumento significativo della felicità poiché il soggetto ricalibra le aspettative. L'individuo si adatta rapidamente alle nuove condizioni e ciò che inizialmente sembrava gratificante diventa presto la nuova normalità. Di conseguenza, tende a ricercare nuove mete o beni per mantenere il proprio livello di soddisfazione. Viene a crearsi un ciclo perpetuo di desiderio e consumo: nonostante si raggiungano obiettivi sempre più grandi, il senso di appagamento dura solo brevemente, portando alla ricerca continua di nuovi stimoli.

2.3. Tibor Scitovsky: il ruolo delle attività piacevoli nella determinazione del livello di felicità

"Senza volerlo siamo caduti nell'abitudine di identificare un elevato standard di vita con un elevato livello di comfort, trascurando la stimolazione o il piacere come una fonte di soddisfazione e assumendo che più comfort abbiamo meglio stiamo."[20]

[20] Tibor Scitovsky, *L'economia senza gioia*, Roma, Città Nuova Editrice, 2007, p. 245

Tibor Scitovsky è un altro pioniere degli studi sulla felicità in economia. Nel 1976 pubblicò *L'economia senza gioia*, un'opera che introduce un'indagine raffinata sui meccanismi psicologici che influenzano il benessere.

Secondo l'autore, nell'analisi economica della scelta individuale si assume che gli individui tendano alla massimizzazione della felicità, intesa come utilità, benessere e soddisfazione. Dunque, se il consumatore sceglie in base alle preferenze, gli economisti possono limitarsi allo studio delle scelte.

"Questo approccio trascura il fatto che i gusti sono molto variabili, facilmente influenzabili, per esempio, dalle abitudini, dalla suggestione, che vengono costantemente influenzate dall'accumulo di esperienza, e modificate dal cambiamento dei prezzi, dalla disponibilità di alcune soddisfazioni e dalla indisponibilità di altre."[21] Inoltre, esso manca di prendere in considerazione la possibilità che le suggestioni che alterano i gusti personali possano anche influire sulla capacità di trarre soddisfazione dagli elementi che si conformano alle preferenze.

Scitovsky ritiene che l'analisi delle scelte non esaurisca anche quella delle preferenze perché tre forme di conflitto possono condurre a una separazione tra i due termini. La prima riguarda il contrasto tra comfort e piacere derivante da attività stimolanti. La seconda opposizione si manifesta tra i beni standardizzati e gli specifici bisogni e desideri individuali, mettendo in luce come la produzione su larga scala possa risultare inadatta a soddisfare esigenze personali e soggettive. Infine, può generarsi contrasto tra una conoscenza orientata alla produzione, caratterizzata da specializzazione e settorializzazione, e una conoscenza destinata al consumo, che invece dovrebbe essere generalista e interdisciplinare.

Esistono, secondo l'autore, due fonti di soddisfazione individuale: da un lato, le attività di comfort o difensive, finalizzate a ridurre un malessere o un disagio; dall'altro, le attività stimolanti o creative, orientate alla generazione di un piacere positivo.

Questa distinzione riprende l'idea introdotta da Ralph Hawtrey nel 1926, secondo cui le attività difensive rispondono a bisogni essenziali, quali il riposo, il nutrimento e la protezione fisica; mentre le attività creative non mirano a soddisfare un bisogno immediato o a eliminare un dolore, bensì richiedono uno sforzo attivo, immaginativo e

[21] Ivi, p. 49

intellettuale. Alcuni esempi sono la passeggiata, i giochi di abilità, la lettura di testi, il conversare con altre persone.

Questa distinzione tra tipologie di attività diventa per Scitovsky una distinzione tra due tipi di soddisfazione. Il piacere che deriva dal consumo difensivo è definito dall'autore comfort. Al contrario, la soddisfazione che proviene dal consumo creativo, concepita come la vera fonte della ricchezza e del godimento della vita, viene chiamata piacere.

La prima differenza tra queste due forme di umana soddisfazione riguarda i costi di accesso: i beni e le attività creative, per via della loro varietà e complessità, richiedono abilità di consumo più articolate e un maggiore investimento di tempo. La seconda differenza riguarda i vantaggi in termini di soddisfazione: contrariamente ai consumi strettamente necessari, il consumo legato alle attività creative sembra originare guadagni di utilità che possono non saziare e che quindi risultano costantemente in crescendo. Nessuno vorrebbe la vacanza al mare giungesse al termine, nessuno vorrebbe essere costretto ad interrompere la lettura di un testo avvincente.

Scitovsky indaga gli elementi che rendono un'esperienza una fonte di rinnovato piacere. Gli studi di neuropsicologia cui fa riferimento hanno come capostipite D.E. Berlyne. Secondo lo psicologo canadese, l'utilità e la piacevolezza di un'esperienza non dipendono dai livelli assoluti di stimolazione ma dalle variazioni rispetto ad una condizione di riferimento: ciò che conta non è lo stimolo in sé ma il processo di cambiamento che lo accompagna.

Il piacere, infatti, può essere incrementato in due modi: attraverso un aumento della stimolazione, come nel caso in cui situazioni ripetitive e noiose inducano a ricercare elementi di novità, oppure mediante una riduzione della stimolazione, quando esperienze eccessivamente intense e disturbanti spingono a renderle più familiari e confortevoli.

Secondo questo modello, ogni situazione di piacere che non subisce mutamenti è una situazione di piacere che diminuisce. "Sembra che in tal modo il modello di Berlyne non faccia altro che ristabilire, in altra forma, la legge dell'utilità decrescente: alla ripetizione del consumo, l'utilità diminuisce non perché con la ripetizione ci si avvicini alla sazietà, ma perché ci si allontana dallo stimolo del cambiamento."[22]

[22] Luigino Bruni, Pier Luigi Porta, *Felicità ed economia. Quando il benessere è ben vivere*, Milano, Edizioni Angelo Guerini e Associati, 2004, p. 175

Il cambiamento, secondo Berlyne, dipende da tre variabili fondamentali che possono aumentare o diminuire la soddisfazione. La prima è il tempo. La distanza temporale tra un evento e l'altro influisce sul sentimento di novità legato a un avvenimento, ovvero sul piacere che ne traiamo. Anche il menù più innovativo ed esotico diventa noioso e meno gradito se scelto frequentemente.

La seconda dimensione si riferisce alla conoscenza: la novità e la complessità di una situazione aumentano il piacere che si può provare, soprattutto quando la conoscenza accumulata non corrisponde a quella attesa. Quando iniziamo a praticare un nuovo sport si moltiplica la complessità e la varietà della serie di esperienze accessibili e l'esperienza risulta più stimolante.

La terza dimensione riguarda il contesto e lo spazio di un evento, inteso sia come posizione di un evento in relazione ad altri vicini o lontani sia come contesto sociale in cui l'evento accade. Processi di familiarizzazione o de-familiarizzazione rispetto a una posizione iniziale possono aumentare o ridurre il piacere. Le mode rappresentano un chiaro esempio del funzionamento di questi meccanismi. Esse sfruttano la distanza temporale tra gli eventi per aumentare il piacere ad essi associato, come quando vengono inventati nuovi stili o vecchi vengono riscoperti. In questo modo, il rinnovamento ciclico della moda mantiene viva la percezione di novità e stimolazione, evitando la perdita di interesse dovuta alla ripetizione e alla familiarità.

In conclusione, le attività creative sfidano la legge dell'utilità decrescente e per questa ragione costituiscono una costante fonte di novità e cambiamento. Ad esempio, la lettura di un storia romanzata attiva tutte e tre le fonti della novità: la trama gioca sulla dimensione temporale, attraverso meccanismi di attesa e di creazione di suspense, sulla dimensione cognitiva, come quando le nostre aspettative sono disattese da soluzioni impreviste, o sulla dimensione spaziale, attraverso la creazione di nuove realtà fantastiche.

Le conseguenze dell'approccio di Scitovsky, in termini di benessere individuale e collettivo, sono chiare. "A causa dei loro minori costi di accesso e dei loro maggiori costi di uscita, i beni e le attività di comfort tendono a spiazzare le attività stimolanti, specialmente quelle che esigono maggiori investimenti di tempo e risorse umane. Dal momento tuttavia che sono queste seconde attività quelle maggiormente produttive in

termini di godimento e felicità, l'effetto complessivo sul benessere sociale di questo spiazzamento è negativo. "[23]

L'autore si occupa di un'altra tipologia di attività stimolanti, quelle che non richiedono abilità elaborate o un lungo processo di apprendimento per svolgerle. Le diverse sostanze stupefacenti, il gioco d'azzardo, alcune attività pericolose come gli sport estremi, la violenza, il vandalismo sono solo alcuni esempi. Uno dei problemi sociali che incentiva il diffondersi di tali comportamenti è la noia.

Tale condizione appartiene al ricco che può accedere, grazie al proprio patrimonio e alla propria istruzione, ad attività stimolanti e pacifiche ma anche ai giovani disoccupati che sono attratti da quelle attività richiedenti poche abilità e competenze al punto da sembrare gratuite.

Per le classi meno agiate lo scarto tra ciò che si vorrebbe raggiungere e ciò che si può ottenere contribuisce alla formazione di un sentimento dell'accesso negato. L'impossibilità di scelta e l'assenza di stimoli trasformano la noia in una malattia cronica.

2.4. James Duesenberry: la teoria del reddito relativo

Per oltre due secoli la scienza economica ha dedicato scarsa attenzione alle dinamiche relazionali e sociali che influenzano il comportamento d'acquisto. Attualmente gli economisti, arricchiti dal dialogo con le altre discipline, mostrano maggiore interesse per le dimensioni comunicative e simboliche del consumo. Un nuovo filone di ricerca riconosce il ruolo determinante dell'influenza sociale nelle scelte individuali di acquisto. Fu James Duesenberry nel 1949 a introdurre l'ipotesi secondo la quale il consumo relativo, ovvero la differenza tra il proprio livello di consumo e quello degli altri, determina le scelte di acquisto. La teoria del reddito relativo sostiene che il reddito o il consumo delle persone con cui un individuo si confronta influisca sulle sue decisioni di spesa. La felicità dipende da quanto il reddito dell'individuo si differenzia da quello di riferimento: se il reddito individuale aumenta ma quello di riferimento – per esempio quello di un amico – cresce in misura maggiore, il livello di soddisfazione del soggetto potrebbe diminuire nonostante il miglioramento della propria condizione economica. "Ciò che quindi conferirebbe felicità nel consumo sarebbe soprattutto il "differenziale", e cioè di quanto

[23] Luigino Bruni, Pier Luigi Porta, *Felicità ed economia. Quando il benessere è ben vivere*, Milano, Edizioni Angelo Guerini e Associati, 2004, p. 183

il livello di A è maggiore di quello di B, e non tanto il livello assoluto di consumo o di reddito."[24]

La competizione posizionale o il consumo posizionale non sono fenomeni esclusivi delle società a reddito elevato. Un esempio significativo è rappresentato dalla diffusa pratica del dono, il cui obiettivo principale non è solo quello di offrire un bene, ma anche di esibire un alto livello di consumo e affermare il proprio status sociale.

L'economista e sociologo statunitense Thorstein Bunde Veblen, nell'opera *La teoria della classe agiata* del 1899, sostiene che l'aumento del consumo posizionale o vistoso nelle società contemporanee è dovuto ad una spersonalizzazione delle relazioni sociali. Nei villaggi o nelle piccole comunità la posizione sociale del soggetto è comunicata attraverso molteplici modi e i mezzi per consolidarla sono altrettanto numerosi. Nelle società odierne il consumo si configura come unico mezzo per definire la nostra identità: siamo il nostro cellulare, la nostra automobile e l'abitazione in cui viviamo.

2.5. Maurizio Pugno: il ruolo delle motivazioni "affettive" nella determinazione del benessere soggettivo

Gli economisti dimostrano un crescente interesse verso la psicologia al fine di superare i limiti della tradizionale teoria economica basata su una rappresentazione idealizzata dell'essere umano come perfettamente razionale, egoista e in grado di ottimizzare le proprie scelte. L'integrazione tra economia e psicologia rappresenta un tentativo importante per comprendere meglio il comportamento umano. L'obiettivo è quello di costruire teorie più robuste e realistiche che possano spiegare non solo le decisioni razionali ma anche quelle influenzate da emozioni e istinti.

Maurizio Pugno, economista e accademico italiano, intende affrontare un diverso approccio alle motivazioni non razionali del comportamento umano. La sua prospettiva considera l'essere umano guidato da motivazioni definite "affettive", che si distinguono sia dalla razionalità che dagli istinti. Tali spinte all'agire sono uniche nell'uomo per due ragioni principali: conferiscono un'identità personale all'individuo e si sviluppano principalmente attraverso le relazioni interpersonali. Inoltre, fungono da supporto al funzionamento della razionalità e insieme contribuiscono al benessere personale.

[24] Luigino Bruni, *L'economia, la felicità e gli altri. Un'indagine su beni e benessere*, Roma, Città Nuova Editrice, 2004, p. 33

Più nel dettaglio, l'agire umano è influenzato da tre componenti fondamentali: istintiva, affettiva e razionale, ciascuna delle quali corrisponde a un diverso livello di identità. L'identità primitiva è associata agli istinti, l'identità inconscia ai processi affettivi, mentre l'identità cosciente è legata alla razionalità.

"Come prima definizione si può dire che le motivazioni istintive sono risposte dirette e involontarie del corpo alla percezione di determinati stimoli esterni e interni al corpo, e sono in grado di prevalere e inibire le altre motivazioni."[25] Le motivazioni istintive svolgono un ruolo fondamentale nel garantire la sopravvivenza dell'individuo e della specie umana. Si tratta di motivazioni semplici e immediate, che richiedono una risposta comportamentale diretta e specifica. La loro funzione principale consiste nell'assicurare la soddisfazione dei bisogni primari, come mangiare, bere, dormire o difendersi dai pericoli. Alcune sono presenti fin dalla nascita e derivano dalla selezione naturale, che ha favorito comportamenti utili alla sopravvivenza e alla riproduzione, altre possono essere apprese attraverso l'esperienza e l'interazione con l'ambiente, permettendo agli individui di adattarsi a situazioni specifiche.

Le motivazioni istintive sono associate a un livello primitivo dell'identità individuale, condiviso anche con animali più semplici rispetto all'uomo. Questo livello raccoglie informazioni sullo stato attuale del corpo attraverso specifici siti neurali predisposti a monitorare le condizioni interne (per esempio, fame, sete, dolore) e rispondere agli stimoli esterni (per esempio, opportunità di cibo, pericolo). Le informazioni vengono integrate per generare una risposta comportamentale adatta alla situazione. Di fronte a determinati stimoli, il sistema attiva comportamenti automatici, cioè azioni che non richiedono consapevolezza o deliberazione da parte dell'individuo.

Sebbene queste risposte siano inconsapevoli, giocano un ruolo cruciale nel mantenere l'equilibrio del corpo e nel proteggere l'individuo da potenziali pericoli.

La seconda spinta all'azione è quella "affettiva". "Si definisce motivazione affettiva la risposta non diretta del corpo alla percezione di uno stimolo o un insieme di stimoli. La risposta non è diretta perché tra percezione e risposta hanno luogo delle modificazioni nel cervello e, corrispondemente, delle immagini nella mente, rappresentative del rapporto

[25] Maurizio Pugno, *Razionalità, emozioni e rapporti interpersonali: nuove idee dalla neurobiologia e psichiatria per l'analisi economica?*, Comunicazione presentata alla XIV Riunione scientifica della Società Italiana degli Economisti, 24-25 ottobre 2003, Salerno, p. 12

fra lo stimolo e il corpo."[26] Tali rappresentazioni sono a fondamento dell'identità "inconscia" dell'individuo, il risultato della fusione tra l'identità primitiva – legata agli istinti e alle funzioni basilari – e la memoria autobiografica – l'insieme organizzato dei ricordi del passato e delle previsioni sul futuro. Questa combinazione consente di elaborare un'immagine unitaria del sé, capace di rispondere agli stimoli provenienti sia dall'interno che dall'esterno. Si definisce "inconscia" perché gran parte delle operazioni che coinvolgono immagini e ricordi avviene al di fuori della consapevolezza, in contrasto con l'identità cosciente, che opera in modo completamente deliberato e consapevole.

Le motivazioni affettive, definibili come sentimenti particolari, generati a partire dalle emozioni, che attraverso l'apprendimento sono stati collegati a esiti futuri prevedibili, dipendono strettamente dall'identità inconscia. Esse possono essere rivolte ad organizzare e realizzare comportamenti ma in alcuni casi, a causa di vincoli oggettivi o per inibizione soggettiva dei sentimenti, ciò non accade.

L'inibizione e la manipolazione dei sentimenti e delle emozioni può avvenire per diverse ragioni. La prima consiste nella volontà di focalizzazione sul mondo esterno, alla quale consegue una mancanza di attenzione agli stati interni. Tale dinamica impedisce di comprendere le origini e la natura del proprio sé. L'utilizzo di sostanze stupefacenti, farmaci o alcool è la seconda causa per cui le capacità decisionali vengono compromesse. Infine, le persone tendono a reprimere sentimenti spiacevoli per proteggersi dal dolore emotivo. Tuttavia, questa strategia conduce alla riduzione della sensibilità agli stimoli emotivi che, conseguentemente, indebolisce l'identità inconscia.

Al contrario, esiste un processo opposto in cui le emozioni positive rafforzano le motivazioni affettive. Quando, per esempio, una persona esperisce situazioni piacevoli, tende a cercarne altre simili. Questo aumenta la capacità di percepire e riconoscere tali esperienze, rafforzando l'identità inconscia.

La terza motivazione è quella razionale. "Si definisce motivazione razionale quella risposta agli stimoli pienamente deliberata, dopo che questi sono stati trasformati in rappresentazioni nel cervello e in immagini nella mente. Essa è il risultato di una procedura logico-sequenziale che elabora queste immagini, le trasforma opportunamente in possibili esiti futuri, e le valuta."[27]

[26] Ivi, pp. 16-17
[27] Ivi, p. 23

L’elaborazione razionale si compone di un processo articolato in tre fasi principali. In primo luogo, essa implica l’identificazione, la selezione e l’isolamento delle informazioni pertinenti ad un obiettivo specifico, basandosi sulle immagini mentali e le percezioni che l’individuo raccoglie in modo consapevole. In secondo luogo, le informazioni selezionate sono tradotte in azioni che possono essere messe in atto per raggiungere l’obiettivo prefissato. Questa fase è caratterizzata dalla strutturazione delle informazioni in un sistema di scelte che siano potenzialmente efficaci e applicabili al contesto in esame. In terzo luogo, l’elaborazione razionale richiede che le informazioni raccolte, unitamente ai sentimenti e alle emozioni a esse associate, siano mantenuti attivamente nella memoria. È fondamentale, tuttavia, che tali emozioni vengano isolate dalle informazioni oggettive, affinché non interferiscano con la valutazione razionale. Questo isolamento implica un controllo sui meccanismi affettivi che, in alcuni casi, devono essere contenuti per evitare che influenzino in modo distorsivo la scelta finale. Un aspetto importante di tale processo consiste nella necessità di separare le reazioni emotive da quelle razionali, al fine di minimizzare il rischio che motivazioni affettive e impulsi immediati distorcano la decisione razionale.

L’elaborazione razionale non solo si occupa di selezionare e gestire le informazioni rilevanti per l’individuo, ma è strettamente legata alla possibilità di riflettere su di esse in modo consapevole, attingendo anche dalla memoria personale. Questi due aspetti – la capacità di analizzare razionalmente e la consapevolezza della propria storia e dei propri vissuti – sono fondamentali per l’autocostruzione dell’identità e per il mantenimento di una coscienza coerente di sé nel tempo. Tuttavia, la sola valutazione razionale non è sufficiente per prendere una decisione efficace, è altrettanto cruciale l’interazione con la dimensione corporea e la sua capacità reattiva.

Risulta efficace la metafora della clessidra. È possibile pensare alla razionalità come al punto di convergenza tra due attività distinte ma interconnesse: da un lato, l’elaborazione delle informazioni provenienti dalla percezione e dalla memorizzazione, che avviene su base emozionale e multidimensionale, e dall’altro, la spinta alla decisione e all’azione. Il processo decisionale dunque è un’attività complessa che si svolge in parallelo, con la razionalità che media l’influenza del corpo e delle emozioni.

La teoria classica della scelta razionale considera la motivazione dell’individuo unicamente determinata dal calcolo razionale, volto a massimizzare il beneficio (utilità),

e da una spinta istintiva, legata agli stimoli esterni (per esempio, il piacere immediato derivante dal consumo di un bene). Questo approccio riduce l'essere umano a una combinazione di razionalità astratta e spinta primitiva. Trascurare il ruolo delle motivazioni affettive – che si fondano su immagini mentali – porta a concentrarsi principalmente sui beni materiali e tangibili che sono l'oggetto privilegiato sia dalla razionalità che dagli istinti. Questo cortocircuito fa sì che la motivazione razionale, concentrata sull'ottimizzazione dei beni materiali, finisca per prevalere sulle motivazioni affettive, relegando queste ultime in secondo piano. Una volta indebolite le motivazioni affettive, quelle istintive e razionali appaiono contrapporsi e si rafforzano a vicenda, con la conseguenza di alimentare la corsa all'acquisizione di beni e al miglior modo per ottenerli.

Il filone di studi denominato "approccio motivazionale del sé" analizza le motivazioni umane distinguendole in due categorie: intrinseche ed estrinseche.

Le motivazioni intrinseche derivano dall'individuo stesso e conducono a comportamenti che generano benessere indipendentemente da un ritorno esterno. Si basano su bisogni psicologici fondamentali, quali l'autorealizzazione e il bisogno di relazione con gli altri, la cui soddisfazione è determinante per il benessere soggettivo. Al contrario, le motivazioni estrinseche provengono dall'esterno e sono caratterizzate dalla ricerca di ricchezza e successo, spesso interiorizzate dall'individuo durante la sua formazione educativa.

"Le motivazioni intrinseche possono essere considerate simili a quelle affettive, mentre le motivazioni estrinseche appaiono simili a quelle razionali. Nelle prime il benessere dipende dalla capacità dell'individuo di rapportare sé stesso con il mondo esterno, umano e non umano; nelle seconde il benessere dipende dalla acquisizione di beni e di ricchezza."[28]

Numerosi studi empirici dimostrano che gli individui più orientati verso le motivazioni intrinseche riportano livelli di benessere sistematicamente superiori rispetto a coloro che perseguono principalmente motivazioni estrinseche. Tale risultato contraddice la teoria della scelta razionale e porta all'identificazione del "paradosso della felicità", secondo cui l'accumulazione di beni materiali non garantisce un aumento del benessere soggettivo.

[28] Maurizio Pugno, *Razionalità, emozioni e rapporti interpersonali: nuove idee dalla neurobiologia e psichiatria per l'analisi economica?*, Comunicazione presentata alla XIV Riunione scientifica della Società Italiana degli Economisti, 24-25 ottobre 2003, Salerno, p. 35

Nelle economie avanzate, il fenomeno del materialismo, ossia la corsa al consumo di beni materiali, è amplificato dalle imprese attraverso strategie pubblicitarie che manipolano le motivazioni istintive e le trasformano in preferenze apparenti.
Gli individui con una maggiore predisposizione alle motivazioni intrinseche manifestano maggiore vitalità, minori livelli di ansia e depressione, una maggiore soddisfazione personale e una maggiore apertura verso gli altri. Da ciò deriva una riflessione importante: l'altruismo può essere interpretato come un'esternalità positiva di un comportamento orientato al proprio benessere. In tal modo, le scelte di consumo non si basano esclusivamente sulla logica della massimizzazione del possesso di beni, ma anche sulla ricerca di migliori relazioni interpersonali, mettendo in discussione l'impianto della tradizionale teoria economica classica sulla scelta razionale.

2.6. Adam Smith: l'importanza della relazione con l'altro

"Per quanto l'uomo possa esser supposto egoista, vi sono evidentemente alcuni principi nella sua natura che lo inducono a interessarsi alla sorte altrui e gli rendono necessaria l'altrui felicità, sebbene egli non ne ricavi alcunché, eccetto il piacere di constatarla."[29]
Uno tra i primi ad occuparsi dell'importanza della dimensione interpersonale in ambito economico fu Adam Smith, padre fondatore dell'economia politica.
Nella sua *Teoria dei sentimenti morali* del 1759 Smith delinea la sua visione dell'essere umano, costruita attorno alla categoria del *fellow-feeling*, cioè il bisogno presente in ciascun individuo di immedesimazione con l'altro, di trovare corrispondenza di sentimenti con il prossimo. La forza del *fellow-feeling* risulta tanto maggiore quanto più stretti sono i legami tra gli individui. Ad esempio, è generalmente più intenso tra amici che tra semplici conoscenti, e tra parenti stretti piuttosto che tra parenti lontani. Inoltre, questo sentimento si rafforza quanto più chiaramente le circostanze che influenzano direttamente una persona vengono presentate all'osservatore. Per questo motivo, rappresentazioni teatrali o letterarie possono suscitare un forte senso di *fellow-feeling.*
Inoltre, alcuni stati affettivi appaiono più efficaci nella realizzazione della corrispondenza di sentimenti rispetto ad altri. Molte delle intuizioni di Smith sono state confermate da ricerche in ambito biologico, psicologico e neuroscientifico. Vi è chiara evidenza

[29] Adam Smith, *Teoria dei sentimenti morali*, Roma, Bibliotheca Biographica, 1991, p. 5

dell'esistenza di processi di "contagio emotivo", ovvero del trasferimento di stati emotivi da un soggetto all'altro.

Consideriamo il caso in cui un individuo B esperisca un qualche tipo di dolore. Il dolore di B è sperimentato attraverso la corrispondenza di sentimenti da un individuo A. Ciò che accade è che B, attraverso la consapevolezza del *fellow-feeling* che A prova nei suoi confronti, sperimenta una sensazione piacevole. Questa consapevolezza piacevole rappresenta un'ulteriore fonte di soddisfazione: ogni volta che un individuo è consapevole della corrispondenza tra la sua risposta affettiva e quella di un altro, esperisce uno stato affettivo positivo.

"In che modo gli sventurati sono confortati nel trovare qualcuno a cui comunicare la causa dei propri dispiaceri? Pare che essi alleggeriscano in parte sulla simpatia di costui il proprio affanno: affanno che egli condivide con loro, come si dice non impropriamente. Non solo egli sente un dispiacere del medesimo genere di quello che essi sentono, ma, come se proprio ne avesse preso una parte per sé, ciò che sente sembra alleviare il peso di ciò che sentono quelli."[30]

Smith sostiene che il piacere derivante dalla corrispondenza dei sentimenti sia in grado di controbilanciare qualsiasi dolore legato al *fellow-feeling*. Di conseguenza, l'essere umano sperimenta soddisfazione nel momento in cui prova simpatia per i sentimenti dolorosi altrui. Al contrario, si genera in lui un senso di infelicità nel momento in cui realizza di non poter simpatizzare con l'angoscia vissuta da un'altra persona.

"Non solo corriamo a congratularci con chi ha successo, ma anche a compatire gli afflitti; e il piacere che si trova nella conversazione con qualcuno con le cui passioni possiamo simpatizzare interamente pare più che compensare il carattere doloroso del dispiacere con cui ci impressiona la vista della situazione."[31]

Nell'analisi di Smith, la psicologia del *fellow-feeling* e la corrispondenza dei sentimenti risultano intimamente connesse all'approvazione e alla disapprovazione sociale. Egli sostiene che gli individui sono in grado di approvare i sentimenti altrui nella misura in cui concordiamo con essi. In altre parole, quando le emozioni originali della persona coinvolta corrispondono perfettamente ai sentimenti che prova chi osserva, quest'ultimo le percepisce come giuste e adeguate. Al contrario, se l'osservatore non sente che le

[30] Ivi, p. 14
[31] Ivi, p. 15

emozioni dell'altro riflettono ciò che lui stesso proverebbe in una situazione simile, allora le giudica inappropriate e ingiuste.

"Quando le passioni originarie della persona direttamente interessata sono in perfetto accordo con le emozioni simpatetiche dello spettatore, necessariamente appaiono a quest'ultimo giuste, appropriate e adeguate ai loro oggetti; per contro, quando egli, riconducendo il caso a sé stesso, scopre che quelle passioni non coincidono con ciò che sente, necessariamente gli appaiono ingiuste, inappropriate e inadeguate alle cause che le suscitano."[32]

Il concetto di approvazione si basa su una corrispondenza tra la risposta emotiva che un soggetto attribuisce a un'altra persona (l'oggetto) grazie alla sua capacità di immaginarsi nelle sue circostanze e la risposta effettiva che l'oggetto manifesta.

L'autore descrive la formazione della moralità come un processo sociale in cui i sentimenti di individui differenti si allineano tra di loro. I meccanismi dell'approvazione e della disapprovazione giocano un ruolo centrale nel plasmare le norme sociali che regolano i sentimenti appropriati all'interno di un gruppo. Poiché l'approvazione da parte degli altri risulta fondamentale per l'individuo, egli è incentivato ad adattare le proprie emozioni alle norme prevalenti socialmente riconosciute.

Un'importante conseguenza di questa analisi è che l'interazione sociale diventa indispensabile per lo sviluppo morale individuale. Le persone che vivono isolate o che si circondano solo di chi è predisposto a simpatizzare con loro non hanno abbastanza occasioni per imparare a conformare i propri sentimenti a quelli della collettività.

Smith osserva che in condizione di solitudine le persone tendono ad esagerare l'importanza di ciò che le riguarda personalmente, sopravvalutando i loro successi o le offese ricevute e reagendo in modo eccessivo alla buona o cattiva sorte. In questi casi, il confronto con un amico, o ancora meglio con un estraneo, aiuta a riequilibrare le emozioni. Il giudice interno imparziale che osserva i sentimenti e i comportamenti deve essere spesso risvegliato e corretto dall'interazione con altre persone.

"In solitudine tendiamo a sentire troppo fortemente tutto ciò che riguarda noi stessi: tendiamo a sopravvalutare i buoni servigi che possiamo aver reso e i torti che possiamo aver subito, tendiamo ad esultare troppo del nostro bene e a deprimerci troppo per la nostra cattiva sorte. La conversazione con un amico migliora la nostra disposizione,

[32] Adam Smith, *Teoria dei sentimenti morali*, Roma, Bibliotheca Biographica, 1991, p. 16

quella di un estraneo la migliora ancor più. (…) Ed è sempre nello spettatore da cui possiamo aspettarci la minima simpatia e la minima indulgenza che probabilmente impareremo la più completa lezione di autocontrollo."[33]

L'analisi della corrispondenza dei sentimenti di Smith è utile per spiegare in che modo le relazioni interpersonali possono creare valore. Benedetto Gui, economista italiano, ha elaborato una prospettiva che sottolinea l'importanza dei beni relazionali nelle interazioni economiche. Egli fornisce un caso esemplificativo che conferma ciò finora sostenuto da Smith.

La situazione presa in considerazione è quella che si viene a creare nel negozio della parrucchiera. Attendendo il proprio turno, il cliente è costretto a sostare nel salone. Questo intervallo di tempo è un costo da sostenere per poter beneficiare di un nuovo taglio di capelli ma può essere alleggerito intraprendendo una conversazione con la professionista e gli altri clienti. Gui sollecita ad immaginare il caso in cui la tecnologia sostituisse perfettamente i parrucchieri umani. Le persone potrebbero stare comodamente sedute in una cabina, inserire il numero della propria carta di credito e scegliere da un menù il taglio di capelli desiderato. Qualcosa andrebbe perso? Gui sostiene che semplicemente interagendo tra di loro, la parrucchiera e i clienti creino un bene intangibile ovvero un'atmosfera amichevole.

L'ipotesi di Smith è che i beni relazionali, come quelli prodotti dalla situazione riportata da Gui, nascono da una corrispondenza di sentimenti percepita: la socialità possiede valore aggiunto quando le interazioni consentono ai soggetti coinvolti di essere consapevoli del loro *fellow-feeling*. In altre parole, le persone scelgono di svolgere attività insieme ad altri poiché la consapevolezza del fellow-feeling crea valore e piacevolezza. Due camminatori possono trovare piacevole percorrere lo stesso itinerario – esperendo le stesse sfide, ammirando la vista dello stesso panorama – nonostante la loro interazione sia apparentemente minima. È importante chiarire che le attività svolte insieme non devono necessariamente essere anche fonte di piacere. Attività come i lavori domestici e i compiti routinari sul luogo di lavoro appaiono meno gravose se svolte congiuntamente da persone consapevoli del loro *fellow-feeling*.

L'economia ha mancato di occuparsi di un fattore rilevante che determina l'ambizione e la ricerca di ricchezza e status: il confronto sociale e il bisogno di approvazione. Ogni

[33] Ivi, p. 204

individuo desidera migliorare la propria condizione per ottenere il vantaggio di essere osservato, considerato e notato con simpatia, compiacimento e approvazione. "Non ci interessa l'agio o il piacere, ma la vanità. Ma la vanità è sempre fondata sulla convinzione di essere oggetto di attenzione o approvazione."[34] Il ricco ama le sue ricchezze perché attirano considerazione e stima, facendolo sentire importante. Il povero, al contrario, prova vergogna per la sua condizione che lo rende invisibile e ignorato dagli altri.

"A confronto con il disprezzo degli uomini, tutti gli altri mali esterni sono facili da sopportare."[35]

Smith, nell'interrogarsi sulla relazione tra economia e felicità, afferma che la convinzione diffusa dell'esistenza di un legame tra ricchezza e benessere sia null'altro che un inganno. L'ambizione di assomigliare agli uomini più ricchi e potenti, mossa dall'illusione che l'accumulo di ricchezze possa condurre alla felicità, sollecita le persone a lavorare duramente. Tuttavia, questa convinzione nasconde un inganno: le persone benestanti non sono in realtà maggiormente felici rispetto alle altre. Smith sostiene, per esempio, che la capacità di godere dei beni sia limitata fisiologicamente e l'uomo ricco può in realtà consumare poco più del povero. Inoltre, egli è affaticato dalle apprensioni per il proprio patrimonio e dall'invidia degli altri.

Sebbene le persone, spinte a migliorare la propria condizione, implicitamente contribuiscano ad alimentare lo sviluppo e il benessere della società tutta, a livello individuale non raggiungono necessariamente la felicità.

2.7. Luigino Bruni: i beni relazionali

"Se è vero che non c'è benedizione senza ferita, allora non c'è vita buona, felicità, eudaimonia, senza l'incontro, rischioso e tragico con l'altro."[36]

Luigino Bruni in *La ferita dell'altro* sostiene che lo sviluppo umano necessita di relazionalità e di gratuità. Il saggio esplora il tema della relazione tra singolo individuo e comunità, ponendo particolare attenzione alla ferita che l'altro può rappresentare. Nella società moderna l'alterità è vissuta come minaccia e possibile fonte di dolore.

"Nello stesso istante in cui l'uomo moderno dice 'io', pronuncia il 'tu' con paura, come se il tu negasse l'io, e quando è costretto a pronunciare il tu fa di tutto per non riconoscerlo

[34] Adam Smith, *Teoria dei sentimenti morali*, Roma, Bibliotheca Biographica, 1991, p. 66
[35] Ivi, p. 79
[36] Luigino Bruni, *La ferita dell'altro. Economia e relazioni umane*, Trento, Il Margine, 2007, p.119

come eguale, né lo considera una fonte indispensabile per la propria felicità."[37] La scoperta dell'altro non conduce ad un reciproco riconoscimento; il singolo compie ogni tentativo per evitarlo temendo il dolore dell'incontro.

La società pluralista e libera ha bisogno, per poter essere definita "giusta", di individui privi di legami, sentimenti e senso di appartenenza poiché si tratta di esperienze esclusive e particolari. La diversità tra il singolo individuo e l'altro non viene affrontata direttamente ma elusa, evitando il confronto umano diretto e facendolo passare attraverso contratti sociali e privati che tutelano le persone dall'incontro interpersonale. Il contratto separa i soggetti, esplicitando le proprietà individuali. La reciprocità del dono, appartenente ad una visione tradizionale e comunitaria, è sostituita da un principio di indifferenza, che rafforza la distanza tra individui.

L'economia moderna nasce affinché gli individui possano cooperare senza la necessità di un incontro diretto e personale. Le interazioni sociali sono regolate tramite il sistema delle leggi di mercato e dei contratti economici, piuttosto che tramite la solidarietà e il confronto diretto.

Nella scienza economica nessuno spazio è riservato alle relazioni non strumentali; dunque, non esiste spazio per i cosiddetti "beni relazionali". "La ragione di questa incapacità è presto detta: il bene relazionale nasce da motivazioni non strumentali (gratuità), ma la teoria economica neoclassica tratta i beni come mezzi, mai come fini in sé."[38] L'individuo è concepito come un soggetto che agisce esclusivamente per il proprio interesse personale, senza considerare le relazioni che lo coinvolgono nel mondo. La dimensione relazionale è pensata esclusivamente come mezzo attraverso il quale raggiungere obiettivi altri.

Luigino Bruni propone una visione della felicità comprendente la necessità di relazioni interpersonali non strumentali. Il concetto chiave di una tale teoria della fioritura umana è quello di "bene relazionale", definibile attraverso l'utilizzo di alcuni termini specifici: identità, reciprocità, simultaneità, motivazioni, fatto emergente, gratuità e bene.

L'identità delle singole persone coinvolte risulta determinante: l'anonimato esclude la possibilità di una connessione autentica. Quest'ultima si realizza attraverso l'attività vicendevole, il sentimento reciproco e la mutua consapevolezza.

[37] Ivi, p. 33
[38] Ivi, p. 153

I beni relazionali si producono e si consumano simultaneamente: il bene viene prodotto e consumato dai soggetti coinvolti nello stesso momento. Inoltre, nelle relazioni di reciprocità genuina è essenziale la componente motivazionale implicita. Per esempio, se due soggetti si incontrano per un momento convivale, la natura del bene che ne deriva dipende dalla motivazione che muove l'incontro. Se lo scopo della cena è semplicemente quello di intrattenere una relazione sociale, rafforzando il legame e creando un'esperienza condivisa, allora si tratta di un bene relazionale. Al contrario, se il motivo dell'incontro è esclusivamente strumentale, come una cena d'affari, il bene derivante dall'incontro sarà considerato standard, cioè un mezzo per raggiungere un fine.

L'idea di bene relazionale come fatto emergente suggerisce che il valore del bene derivante da un'interazione va oltre la somma delle singole azioni o contributi dei partecipanti, è qualcosa che eccede le intenzioni e gli scopi originari dei singoli attori. Tale dato presuppone che i beni relazionali non possano essere predefiniti o anticipabili; essi emergono spontaneamente.

La gratuità si presenta come caratteristica fondamentale. Il bene relazionale si configura come tale solo quando la relazione non è intrapresa per raggiungere altri scopi. Esso è, infine, un bene perché possiede un valore ma non è definito da un prezzo di mercato.

Per una teoria dei beni relazionali è utile distinguere quelli "primari" da quelli "non primari" (secondari).

I primi sono fondamentali per il benessere e la qualità delle relazioni interpersonali poiché contribuiscono alla costruzione e al mantenimento di legami forti e significativi e sono direttamente connessi alla soddisfazione emotiva e psicologica. Sono beni considerati cruciali per la realizzazione e la felicità delle persone all'interno di una comunità. Spesso sono vissuti come esperienze personali dirette, non mediati da beni materiali.

I beni relazionali non primari derivano, invece, dalle interazioni sociali ma non sono fondamentali per la costruzione di legami profondi e significativi. Rappresentano gli addendi in una sommatoria di utilità derivante dall'incontro o dall'interazione. Anche quando un incontro non produce un bene relazionale, esso può comunque risultare utile sotto altri aspetti, come quello economico e pratico. Per esempio, nel caso di una visita medica con un dottore tecnicamente preparato ma incapace di costruire una relazione empatica e amichevole, l'incontro produrrà comunque un bene economico: la visita

medica. Il valore di questa prestazione non dipende dalla qualità della relazione con il dottore, ma esclusivamente dall'efficacia del suo intervento professionale.

Bruni sostiene che nelle economie avanzate si assiste alla produzione e al consumo di veri e propri surrogati a basso costo dei beni relazionali, che definisce "beni pseudo-relazionali". Un esempio significativo è rappresentato dal consumo di relazioni simulate offerte dalla televisione o da Internet. I telespettatori, pur essendo fisicamente soli, si sentono accompagnati dalle persone che vedono nei programmi televisivi, sviluppando legami apparenti o relazioni virtuali con loro. Questo comportamento è legato alla capacità dei media di evocare emozioni forti: creano illusorie esperienze di connessione con personaggi pubblici, proponendosi di soddisfare il desiderio umano di connessione emotiva con l'altro.

I siti Internet dedicati a incontri rappresentano un altro esempio. La relazione virtuale simula quella reale attraverso una serie di elementi che ne replicano alcuni attributi essenziali. Su queste piattaforme l'identità dell'altro è un aspetto importante, anche se non completamente autentica. Gli utenti scelgono con chi interagire all'interno di una chat, proprio come sceglierebbero con chi parlare in un contesto reale. Le conversazioni online imitano la simultaneità della conversazione faccia a faccia. Inoltre, la percezione immediata di un legame, sebbene mediato dalla tecnologia, simula una connessione diretta. Manca però la fragilità dell'incontro autentico e genuino, quella ferita che si crea quando le persone sono disposte ad entrare in contatto con le proprie debolezze e quelle dell'altro.

La televisione e Internet sono prodotti di mercato che sottraggono tempo ed energie ai rapporti con gli altri e vendono la soddisfazione del desiderio di connessione autentica ad un prezzo e a un rischio minori: in un reality show o in una conversazione online si entra e si esce con un pulsante, mentre l'investimento e l'incertezza in un rapporto di amicizia sono considerevolmente maggiori. Perdere la capacità di distinguere i veri beni relazionali da quelli falsi, percepire solo i rischi e i costi dei primi, condurrà alla sostituzione dei beni attraverso le merci.

Inoltre, lo sviluppo economico e tecnologico agisce in due direzioni. "In primo luogo, la tecnologia tende a ridurre i costi dei beni di mercato standard, mentre non fa altrettanto con i beni relazionali, la cui "tecnologia", costi e rischi sono più o meno gli stessi negli

ultimi millenni."[39] Conseguentemente, coltivare rapporti significativi con altri è oggi molto dispendioso e si è costretti a ricorrere ai sostituti dei beni relazionali, disponibili a costi più bassi.

"È questo il vero rischio che si nasconde nella televisione e nelle nuove tecnologie oggi: essi si presentano come una forma nuova di rapporti che promettono felicità (benedizione) senza ferita."[40] Non esiste alcun rischio trascorrendo ore davanti allo schermo, mentre il pericolo aumenta investendo nella relazione con gli altri. Se l'altro non corrisponde le intenzioni e i sentimenti, nulla si ottiene dall'impiego di risorse ed energie. Tuttavia, è necessario pensare alle conseguenze che questa assenza di ferita può portare.

In secondo luogo, il mercato separa il bene relazionale dal bene di consumo standard. In passato, la possibilità di fare esperienza della musica era legata alla comunità. Quando la musica veniva fruita nei teatri, nelle sale da ballo o alle feste, la dimensione relazionale era intrinseca al processo stesso. L'ascolto collettivo rendeva il bene musicale parte di una relazione umana, ed entrambi i beni, quello musicale e quello relazionale, erano inscindibili. L'avvento del mercato ha consentito la separazione tra i due, riducendo le occasioni di socialità e condivisione.

"Se una civiltà recide la corda che lega le persone le une con le altre, o la sfibra riducendola al solo sottile filo del nesso contrattuale del mercato, di fatto e senza accorgersene, sta entrando in una crisi mortale."[41]

Manca di indagare uno dei due termini fondamentali della riflessione di Bruni: la gratuità, quell'atteggiamento basato sul rispetto incondizionato verso le persone, le cose ma anche le esperienze stesse. Si tratta di un'azione che mai è finalizzata ad uno scopo utilitaristico ma che riflette un'intenzione autentica e genuina nei confronti degli altri. La gratuità è un'esperienza che nasce da motivazioni intrinseche, in cui l'attività stessa è il fine ultimo dell'agire.

La logica del mercato, inevitabilmente fondata sul calcolo strumentale, si pone agli antipodi del territorio della gratuità. La relazionalità dei mercati ha prodotto due frutti importanti: l'uguaglianza e la libertà. Tuttavia, il valore della fraternità è stato completamente dimenticato e pensare di poter salvare qualcosa di autenticamente umano in assenza di tale principio è impossibile. È possibile riappropriarsi dell'umano e

[39] Luigino Bruni, *La ferita dell'altro. Economia e relazioni umane*, Trento, Il Margine, 2007, p. 172-173
[40] Ibidem
[41] Ivi, p. 175

immaginare un futuro sostenibile solo grazie alla cura della ferita profonda causata dall'assenza della fraternità. "Solo un 'corpo a corpo' con l'altro in carne ossa e l'accettazione della ferita che questo combattimento può procurarci possono ristabilire un nuovo legame sociale, una nuova fraternità che ancora non sappiamo intravedere."[42]

[42] Ivi, p. 198

3. IL POTERE DELLA CONSAPEVOLEZZA: UN NUOVO CAMMINO VERSO LA FELICITÀ

Bisogna essere consapevoli. Disfarsi di quello che non ci serve per capire di cosa il nostro io ha davvero bisogno. E a partire da questa consapevolezza possiamo trovare un modo per mantenerci fedeli a noi stessi e continuare ad amare il mondo.

- Matt Haig

3.1. Richard J. Davidson: la conoscenza del proprio Stile Emozionale come strumento per raggiungere un maggiore livello di benessere

Cosa accade nel cervello quando si sperimenta felicità oppure tristezza? Le emozioni corrispondono a determinate strutture cerebrali? Potrebbe il benessere psicologico dipendere dalla configurazione del cervello?

La ricerca psicologica e neuroscientifica si è sempre più interessata alle funzioni cognitive piuttosto che alla sfera emotiva. Negli anni Settanta alcuni studiosi intrapresero una serie di ricerche che hanno condotto alla nascita delle cosiddette neuroscienze affettive: una disciplina ibrida che indaga i meccanismi cerebrali alla base delle emozioni e ricerca modalità per promuovere il benessere psicologico. Uno dei protagonisti di tale settore è Donald J. Davidson, il quale ipotizzò e dimostrò che ragione e sentimento sono dimensioni correlate e le emozioni corrispondono a precise zone e funzioni cerebrali. Su tali scoperte Davidson ha elaborato la teoria degli Stili Emozionali, sei dimensioni emotive che riflettono la personalità di ogni individuo.

Antecedentemente all'approfondimento della teoria dell'autore, risulta interessante comprendere la differenza tra i diversi termini del linguaggio emozionale. Partendo dall'unità emozionale più piccola troviamo lo stato emozionale; generalmente, ha una durata di pochi secondi ed è innescato da un'esperienza. Lo stato d'animo, o umore, è una sensazione durevole nel tempo per minuti, ore o persino giorni. Infine, il tratto emozionale descrive il modo di sentire che caratterizza le persone per anni.

Ogni individuo, secondo Davidson, è caratterizzato da uno "Stile Emozionale". "Lo Stile Emozionale è un modo coerente di rispondere alle esperienze della vita. Uno stile è governato da circuiti cerebrali specifici e identificabili, e si può misurare utilizzando

metodi di laboratorio oggettivi. Lo Stile Emozionale incide sulla probabilità di sperimentare particolari stati emozionali, tratti emozionali e stati d'animo."[43]

Sei dimensioni lo compongono: la resilienza misura la velocità con cui ci si riprende dalle difficoltà; la prospettiva misura la capacità di mantenere nel tempo emozioni positive; l'intuito sociale misura l'abilità di cogliere i segnali sociali provenienti dalle persone intorno a noi; la dimensione dell'autoconsapevolezza misura la destrezza nel percepire le sensazioni fisiche derivanti dalle emozioni; la sensibilità al contesto misura la capacità di regolare le reazioni emotive considerando il contesto; infine, la dimensione dell'attenzione valuta l'intensità e la nitidezza con cui ci si concentra su un dato oggetto. L'esistenza di tali dimensioni è il risultato di studi sistematici sulle basi neurali delle emozioni. Ogni dimensione possiede caratteristiche cerebrali precise e riconoscibili. Tale intuizione spiega il motivo per cui le persone sono così diverse nelle reazioni emotive alle esperienze della vita: i pattern neurali di ogni individuo sono diversi e di conseguenza lo è il profilo emozionale che predice il modo in cui reagirà ad una sfida emotiva. Ogni dimensione rappresenta un continuum. È possibile che gli individui siano posizionati a una o all'altra estremità, che sono il risultato di un'attività più intensa o ridotta dei circuiti cerebrali specifici, mentre altri si trovano in una posizione intermedia.

Interessante risulta la spiegazione dettagliata fornita da Davidson di ciascuna dimensione, comprendente l'area specifica del cervello coinvolta e la descrizione degli estremi.

La prima dimensione presa in considerazione è quella riferita alla resilienza. L'estremo inferiore comprende tutti i soggetti lenti nella ripresa dalle avversità della vita. Tali individui faticano a liberarsi dalla rabbia, dalla tristezza o da altre emozioni negative dopo un lutto, un litigio, un imprevisto o un altro evento che li ha turbati. Al contrario, le persone all'estremo opposto sono rapide nella ripresa, ovvero resilienti. Certamente è minore il tempo necessario per tornare al proprio equilibrio emotivo dopo essersi visti negare un pacchetto di patatine al distributore automatico piuttosto che il tempo necessario per riprendersi dopo la morte di una persona cara. Ciò che è importante sottolineare è che, indipendentemente da quanto sia significativo l'evento, gli individui si riprendono con velocità notevolmente diverse.

[43] Richard J. Davidson, Sharon Begley, *La vita emotiva del cervello. Come imparare a conoscerla e a cambiarla attraverso la consapevolezza*, Vignate (MI), Ponte alle Grazie, 2024, p. 10

La velocità o la lentezza caratterizzanti il processo di recupero dalle avversità è in parte automatica. Quando capita ad un individuo di essere sommerso da emozioni negative, il cervello e il corpo attivano immediatamente meccanismi per ridurle e riportarlo al livello emozionale di base. Accade lo stesso anche con le emozioni positive: conseguentemente ad un accadimento piacevole, il fremito di piacere esperito permane o scompare in tempi diversi.

"La resilienza è caratterizzata da una maggiore attivazione della corteccia prefrontale sinistra rispetto alla destra, mentre una mancanza di resilienza deriva da un'attivazione maggiormente elevata nella corteccia prefrontale destra."[44] Tra alcune aree della corteccia prefrontale e l'amigdala, zona del cervello che si attiva in situazioni caratterizzate da emozioni negative, corrono grossi fasci di neuroni. Tali segnali determinano la velocità con cui il cervello si riprende da un'esperienza traumatica. L'attività nella corteccia prefrontale sinistra, attraverso segnali inibitori, abbrevia il periodo di attivazione dell'amigdala, consentendo al cervello di risollevarsi dopo un'esperienza dolorosa.

Dunque, forse secondo un pensiero semplicistico, potrebbe essere responsabilità dell'amigdala se la felicità o l'infelicità caratterizzano per più o meno tempo la vita degli individui? La risposta è influenzata anche dalla seconda dimensione dello Stile Emozionale.

Se la resilienza indica quanto rapidamente le persone impiegano nella ripresa dalle avversità, la prospettiva indica la durata delle sensazioni positive che rivestono un importante ruolo nella visione generale del futuro, cioè sulla prospettiva globale: lo stato d'animo positivo delle persone ottimiste tende a durare nel tempo, mentre le persone i cui momenti di felicità durano poco si sentiranno cronicamente tristi e pessimiste. Di tale differenziazione è responsabile il circuito neurale della gratificazione. Questo circuito, situato in una zona del corpo striato ventrale, si aziona nel momento in cui un individuo è in attesa di ricevere una ricompensa o qualcosa di gradevole. Nello specifico, ciò che si attiva durante queste esperienze è il nucleus accumbens. Secondo gli studi di Davidson, i segnali provenienti dalla corteccia prefrontale – l'area del cervello che invia l'istruzione di intensificare e conservare la sensazione di felicità – mantengono alti i livelli di attività nello strato ventrale consentendo una prospettiva positiva. Una bassa attività nello striato

[44] Ivi, p. 107

ventrale, causata da input ridotti da parte della corteccia prefrontale, è caratteristica di una prospettiva negativa.

La terza dimensione riguarda la relazione con il mondo. L'intuito sociale caratterizza gli individui in grado di leggere con estrema facilità gli inizi non verbali più sottili, il linguaggio del corpo, il tono di voce delle altre persone o le loro espressioni facciali. I perplessi, al contrario, sono incapaci di leggere i segnali sociali non verbali. È stato grazie a Timothy, un ragazzo autistico ad alto funzionamento, che Davidson è riuscito a comprendere il funzionamento cerebrale dell'intuito sociale. Timothy era molto intelligente, in grado di utilizzare e comprendere efficacemente il linguaggio verbale. Tuttavia, il suo eloquio era completamente monocorde, senza accenti, cambiamenti di tono, cadenza o altezza della voce. Significativa appariva la sua incapacità di guardare negli occhi il suo interlocutore. I test in laboratorio analizzarono i pattern di attivazione cerebrale mentre Timothy osservava immagini di volti raffiguranti espressioni emotive o privi di espressione. Si riscontrarono livelli di attivazione nell'area fusiforme delle facce, specializzata nel riconoscimento dei volti, molto più bassi rispetto alla media dei bambini della sua età. Interessante fu notare che minori erano i livelli di attivazione nel giro fusiforme, minore era la sua capacità di distinguere le emozioni suggerite dai volti rappresentati. Nel corso dell'esecuzione del compito, Davidson notò una differenza di attivazione dell'amigdala: quando il ragazzo distoglieva lo sguardo dalla ragione oculare di un volto, il livello di attivazione si riduceva. Timothy aveva elaborato una strategia che gli consentiva di ridurre il disagio e l'ansia esperiti quando guardava negli occhi le persone. Per l'essere umano il senso della vista ha un ruolo essenziale: lo sguardo consente di cogliere i segnali sociali inviati dai propri simili. Per questo motivo, bassi livelli di attivazione del giro fusiforme e alti livelli di attivazione dell'amigdala comportano la mancanza di intuito sociale e la risultante inabilità nel comprendere ciò che è socialmente appropriato. Il meccanismo contrario caratterizza le persone socialmente intuitive.

La quarta dimensione coinvolge nuovamente il rapporto con sé stessi. Le persone sono in grado di ascoltare e riconoscere le proprie emozioni? Sono consapevoli dei segnali emotivi che il corpo esprime? Per alcuni, definite da Davidson "oscuri a se stessi", è complesso percepire e comprendere il proprio vissuto emotivo. Agli individui appartenenti a tale gruppo può capitare di impiegare giorni per capire di essere tristi,

gelosi o spaventati. Le persone consapevoli, al contrario, sono profondamente consce di ciò che pensano e provano e sono attente ai messaggi che il corpo invia loro. Tale sensibilità riveste un ruolo fondamentale nell'empatia, ovvero nella capacità di immedesimarsi nei sentimenti esperiti da altre persone. Inoltre, permettendo di conoscere i propri stati emozionali, consente di evitare fraintendimenti nelle discussioni con altre persone. Tuttavia, un'elevata autoconsapevolezza può anche comportare conseguenze negative: una persona emotivamente sensibile al dolore di qualcun altro percepirà l'ansia o la tristezza nella propria mente e nel proprio corpo incrementando, per esempio, i livelli di cortisolo, la frequenza del battito cardiaco e la pressione sanguigna.

La regione dell'encefalo responsabile dell'autoconsapevolezza è l'insula. "Situata tra i lobi temporali e quelli frontali, l'insula contiene quella che è chiamata la "mappa viscerotopica" del corpo. Ciò significa che a ciascuno degli organi viscerali – cuore, fegato, colon, organi sessuali, polmoni, stomaco, reni, e così via – corrisponde un punto specifico dell'insula, che contiene perciò una "mappa" delle viscere."[45] Aree specifiche dell'insula ricevono input da organi specifici. Ricerche recenti hanno dimostrato che anche la corteccia somatosensoriale, in cui gruppi di neuroni ricevono segnali da punti differenti dell'intera superficie del corpo, riveste un ruolo fondamentale nella percezione delle sensazioni interne.

L'attivazione dell'insula non comporta esclusivamente una maggiore consapevolezza a livello di sensazioni corporee, ma anche a livello emotivo. Ciò significa che gli individui con alti livelli di autoconsapevolezza hanno una maggiore attivazione dell'insula, mentre le persone oscure a se stesse sono caratterizzate da un'attivazione ridotta dell'insula.

Un'altra dimensione importante dello Stile Emozionale, necessaria per fare in modo che le relazioni con gli altri conducano ad esiti positivi, riguarda la sensibilità al contesto. Essere in grado di leggere le situazioni sociali è una competenza fondamentale appartenente alle persone che Davidson definisce "sintonizzate". Contrariamente, coloro che non hanno consapevolezza delle regole e delle aspettative implicite che governano i rapporti sociali ricadono nell'estremo opposto delle persone "fuori sintonia".

La porzione di encefalo che consente di distinguere un contesto conosciuto da uno sconosciuto è l'ippocampo. Tale area è nota per il suo ruolo nell'elaborazione dei ricordi:

[45]Richard J. Davidson, Sharon Begley, *La vita emotiva del cervello. Come imparare a conoscerla e a cambiarla attraverso la consapevolezza*, Vignate (MI), Ponte alle Grazie, 2024, p. 123

agisce come un deposito temporaneo in cui raccogliere i ricordi a breve termine, preparandone alcuni per essere trasferiti nella memoria a lungo termine. Tuttavia, conseguentemente a studi recenti, si è scoperto che l'ippocampo anteriore, l'area adiacente all'amigdala, è coinvolto nella regolazione del comportamento in base al contesto. Chiarificatrici sono state le ricerche condotte sulle persone affette da disturbo post-traumatico da stress (DPTS), spesso caratterizzate da una funzione ippocampale anomala. Il DPTS è una patologia invalidante in cui esperienze comuni attivano ricordi riferiti ad accadimenti drammatici vissuti in passato. Può anche essere considerato un disturbo di disgregazione del contesto: l'inquietudine e il panico esperiti dalle persone affette da tale disturbo sono infatti inappropriate rispetto al contesto. Un soldato che si trova in una zona di guerra, sentendo un esplosione, percepirà una scarica di adrenalina e la sua amigdala incrementerà la sua attività. Tale reazione prevedibile e persino adattiva non dovrebbe verificarsi per un boato proveniente da un quartiere edile, ma spesso è ciò che accade alle persone affette da DPTS.

Davidson ha concluso che una scarsa attività dell'ippocampo costituisce la base neurologica di coloro che egli ha definito "fuori sintonia". All'estremo opposto, dove si trovano le persone sintonizzate rispetto al contesto, è probabile che l'ippocampo sia maggiormente attivo.

Ultima ma non meno importante è la dimensione relativa all'attenzione. La capacità di focalizzare la mente è considerata un'abilità cognitiva e includerla tra le dimensioni dello Stile Emozionale potrebbe sembrare strano. Il motivo per cui è stata compresa è che le distrazioni sensoriali tanto quanto quelle emozionali spesso influiscono sulla possibilità di eseguire un compito e mantenere l'individuo tranquillo. Attenzione ed emozioni sono strettamente associati: gli stimoli emozionali interferiscono spesso nel processo attenzionale ed è quindi fondamentale disporre della capacità di concentrarsi e di resistere alle distrazioni.

Davidson ritiene fondamentali due tipologie di attenzione: l'attenzione selettiva e la consapevolezza aperta, non giudicante. La prima si riferisce alla capacità di rimanere immersi nella moltitudine di stimoli da cui si è circondati e, ciò nonostante, essere in grado di focalizzare la propria attenzione su uno di essi. La seconda forma si riferisce alla capacità di rimanere ricettivi a tutto ciò che potrebbe influire sui pensieri e le sensazioni mantenendo però un certo distacco. Ad esempio, la consapevolezza aperta e non

giudicante rende possibile percepire un leggero dolore ma riuscire a evitare che si impadronisca completamente dei propri pensieri. Tale genere di attenzione consente un senso di soddisfazione, derivante dalla capacità di mantenere la direzione voluta, e un equilibrio emozionale. Le persone che si collocano all'estremo positivo dello spettro dell'attenzione sono definite focalizzate. Esse non si trovano mai in balia delle variazioni emozionali, al contrario tendono ad avere un atteggiamento calmo e fermo. All'estremo negativo troviamo le persone non focalizzate, con un atteggiamento opposto a quello appena descritto.

Attraverso le tecniche di neuroimaging si è scoperto che la corteccia prefrontale riveste un ruolo determinante nell'attenzione selettiva: essa amplifica i segnali a cui si desidera prestare attenzione e attenua i segnali che si decidono di trascurare.

Per quanto riguarda la consapevolezza aperta, non giudicante dobbiamo fare riferimento ad uno studio svoltosi nel 2007 sul fenomeno dell'attentional blink. Tale fenomeno percettivo fa in modo che nel momento in cui uno stimolo cattura l'attenzione, nella frazione di secondo seguente il soggetto non è in grado di percepire stimoli altri. Si tratta, in sintesi, di un breve intervallo di cecità o sordità temporanea dell'attenzione. I dati relativi all'elettroencefalogramma rivelano che alla base dell'attentional blink è presente un potenziale "evento-correlato" chiamato P300. "Un potenziale evento-correlato altro non è che un segnale elettrico generato in risposta a uno specifico evento esterno o a uno stimolo specifico; la sigla P300 sta a indicare che il segnale ha un potenziale elettrico positivo (da cui la lettera P) e che si verifica approssimativamente 300 millisecondi dopo un evento."[46] Un segnale P300 troppo intenso comporterà un'attenzione eccessiva sul primo stimolo, facendo in modo che il secondo non venga notato. Al contrario, un segnale P300 debole comporterà un'attenzione insufficiente sul primo stimolo, il quale passerà inosservato.

In conclusione, all'estremo positivo, le persone focalizzate mostrano un'adeguata attivazione della corteccia prefrontale e una moderata attivazione del segnale P300. Le persone non focalizzate mostrano un'attivazione ridotta della corteccia prefrontale e un segnale P300 estremamente fragile oppure fortemente intenso.

[46] Richard J. Davidson, Sharon Begley, *La vita emotiva del cervello. Come imparare a conoscerla e a cambiarla attraverso la consapevolezza*, Vignate (MI), Ponte alle Grazie, 2024, p. 135

Tale approfondita spiegazione delle dimensioni descriventi lo Stile Emotivo dimostra come i circuiti del cervello emozionale si sovrappongano spesso a quelli del cervello razionale. Di conseguenza, poiché il cervello possiede una proprietà chiamata neuroplasticità, ossia la capacità di cambiare la propria forma e il proprio funzionamento in modo significativo, allora anche lo Stile Emozionale può essere modificato. Esperienze contingenti oppure tentativi consci e intenzionali di coltivare specifiche qualità o abitudini mentali possono essere causa di tale cambiamento. Attraverso il training mentale, in una varietà di forme che vanno dalla meditazione alla terapia cognitivo-comportamentale, è possibile rimodellare il funzionamento di circuiti specifici, consentendo di sviluppare una maggiore competenza nel cogliere i segnali sociali, una comprensione più profonda dei propri sentimenti e delle sensazioni corporee, una maggiore capacità di conservare una prospettiva positiva.

Apportare modifiche allo Stile Emotivo significa spesso contribuire ad un miglioramento della propria condizione fisica: Davidson afferma che la vita emotiva è quella che maggiormente influisce sulla salute. Un dato esemplificativo è il funzionamento del cortisolo. "Il cortisolo è un ormone dello stress secreto dalle ghiandole surrenali e che viene immesso nel flusso sanguigno in risposta ai segnali di pericolo o di minaccia inviati dal cervello; il cortisolo aiuta l'organismo ad affrontare uno stress acuto mobilitando risorse e inibendo i processi infiammatori che possono insorgere per una ferita associata allo stress."[47] Il cortisolo può produrre danni al cervello e al corpo, se rilasciato in quantità eccessiva o in situazioni non necessarie, per esempio di ansia cronica in cui non è presente alcuna minaccia reale o immediata.

Tale discorso vale anche al contrario: lo stato di salute può essere determinato anche dai marcatori biologici caratterizzanti la felicità. Lo psicologo della salute Sheldon Cohen ha realizzato uno degli studi più importanti per cercare di stabilire se la felicità influisse sulla salute fisica. Egli ha reclutato 334 volontari tra i diciotto e i cinquantacinque anni ed ha chiesto loro di valutare le proprie emozioni una volta al giorno per tre settimane. Gli scienziati contattarono i partecipanti telefonicamente chiedendo informazioni sul loro stato emotivo del momento. Dopo tre settimane di valutazione dell'umore, i volontari si recarono presso il laboratorio di Cohen e nei loro nasi vennero inserite alcune gocce di rinovirus in soluzione. Per i cinque giorni successivi le persone rimasero confinate nel

[47] Ivi, pp. 178-179

laboratorio in quarantena. Uno scienziato li visitava ogni giorno per individuare eventuali sintomi da raffreddamento e la loro relativa gravità.

"Cohen e i suoi colleghi scoprirono che i partecipanti con i livelli più alti di emozioni positive avevano una probabilità quasi tre volte inferiore di buscarsi un raffreddore rispetto a quelli che riferivano di provare meno emozioni positive rispetto agli altri. Scoprirono anche che chi tra i partecipanti allo studio aveva il numero maggiore di interazioni sociali, e in particolare di interazioni positive, aveva la probabilità più bassa di prendersi il raffreddore."[48] Indipendentemente dalla gravità del raffreddore, i soggetti con il maggior numero di emozioni positive tendevano a riferire meno sintomi e di entità più lieve. A parità di condizione da raffreddamento, tra due persone la più contenta riferiva meno sintomi e più lievi. Non un capriccio o un lusso, dunque, la felicità ma una prerogativa utile nella determinazione dello stato di salute.

La mente dunque è impegnata in un rapporto bidirezionale con il corpo: lo stato della mente influenza il corpo e viceversa. Per le emozioni vale la stessa affermazione, anch'esse sono incarnate nel corpo. "I circuiti cerebrali alla base degli Stili Emozionali dispongono di moltissimi collegamenti bidirezionali con il sistema immunitario, il sistema endocrino e il sistema nervoso autonomo. Attraverso il traffico che viaggia in una direzione, dal cervello al corpo, la mente influisce sulla nostra salute."[49] Tale importante considerazione sottolinea anche il ruolo fondamentale del corpo nella possibile modificazione dello stato emotivo.

Gli studi di Davidson risultano particolarmente rilevanti perché offrono una spiegazione scientifica del comportamento individuale e delle emozioni che lo caratterizzano. Ogni individuo nasce dotato di una configurazione cerebrale specifica dalla quale dipende il suo modo di essere e di comportarsi. L'introspezione, alla quale invita Davidson, consente la conoscenza della configurazione del proprio cervello, del proprio Stile Emotivo, della possibilità di cambiarne i tratti caratteristici. Tale processo di autoanalisi si rivela fondamentale per comprendere in quale misura le proprie caratteristiche cognitive ed emotive possano essere adattate o migliorate. L'autovalutazione gioca un ruolo essenziale nel percorso di trasformazione individuale, in quanto consente di individuare la propria posizione lungo il continuum di una certa dimensione e di valutare se tale collocazione

[48] Ivi, pp. 180-181
[49] Ivi, p. 202

costituisca un ostacolo al raggiungimento della versione migliore di sé e alla qualità della vita desiderata.

3.2. Daniel Goleman: l'intelligenza emotiva

Della necessità di una nuova consapevolezza scrive anche Daniel Goleman, noto psicologo, scrittore e giornalista statunitense. Diversi indicatori di malessere emozionale, come la frequenza dei crimini violenti, dei suicidi e dell'abuso di droghe, descrivono la vulnerabilità e la crisi a cui sono soggette le società occidentali. Tali mali sociali, secondo Goleman, dovrebbero essere curati attraverso una maggiore competenza sociale ed emozionale. La società è diretta verso un'autonomia sempre maggiore dell'individuo, che a sua volta conduce ad una maggiore competitività e ad un abbassamento del livello di solidarietà. Tali dinamiche conducono ad un incremento dell'isolamento del singolo e al deterioramento dell'integrazione sociale. In concomitanza a tale atmosfera di crisi sociale, sono presenti anche i segnali di un malessere emozionale nei giovani. Ciò che spesso colpisce è l'aumento degli episodi di violenza tra adolescenti. Dunque, una generazione si sta avviando verso l'età adulta caratterizzandosi per carenze relative all'autocontrollo, alla capacità di gestire le proprie emozioni negative e all'empatia. Come affermato in precedenza, sono in aumento i tassi di incidenza della depressione e i tassi di utilizzo di droghe e alcool.

Goleman ipotizza come possibile soluzione l'introduzione di un'alfabetizzazione emozionale, in grado di insegnare ai bambini le capacità interpersonali essenziali.

Un futuro più sereno potrebbe essere auspicabile qualora si attribuisse maggiore importanza allo sviluppo della consapevolezza di sé, al controllo dei pensieri negativi e alla capacità di mantenere un atteggiamento ottimistico. Sarebbe, inoltre, fondamentale coltivare la determinazione di fronte alle difficoltà, incrementare la propensione all'altruismo, alla cooperazione e all'impegno, nonché favorire la creazione di legami sociali solidi e significativi. In questa prospettiva, il miglioramento dell'intelligenza emotiva rappresenterebbe un elemento essenziale.

Eppure, la parola intelligenza usualmente fa riferimento alle capacità intellettuali, ritenute predittrici di un futuro di successo, valutate attraverso la misurazione del Quoziente Intellettivo. Goleman sostiene che per troppo tempo è stata concessa eccessiva importanza alla misurazione delle capacità cognitive, come la logica e l'analisi,

trascurando le competenze emotive. Uno tra i primi ad individuare chiaramente i limiti delle vecchie concezioni sull'intelligenza fu Howard Gardner. Nel suo libro *Formae Mentis* del 1983, egli critica la visione monolitica dell'intelligenza che si fonda sulla convinzione che esista un unico tipo di intelligenza misurabile dal test del QI. Gardner propone una teoria delle intelligenze multiple, sostenendo che l'intelligenza non è determinata da un singolo fattore, ma da una combinazione di diversi tipi di abilità che variano da persona a persona. Vengono individuate sette varietà di intelligenza fondamentali: intelligenza verbale, logico-matematica, spaziale, cinestetica, musicale e interpersonale. Tuttavia, non è stato approfondito il ruolo delle emozioni e della capacità di dominarle.

L'enfasi sugli elementi cognitivi delle intelligenze personali riflette lo spirito dominante della psicologia del tempo in cui le idee dello studioso presero forma. A metà del secolo scorso, infatti, i comportamentisti affermarono che la sfera della vita interiore, emozioni comprese, fosse inaccessibile alla scienza.

Fu Peter Salovey uno tra gli studiosi che si occuparono di indagare i vari modi in cui è possibile portare l'intelligenza nella sfera delle emozioni. Nella sua fondamentale definizione di intelligenza emotiva egli comprende diversi tipi di competenze: conoscenza delle proprie emozioni, controllo delle emozioni, motivazione di se stessi, riconoscimento delle emozioni altrui, gestione delle relazioni. L'autoconsapevolezza – la capacità di riconoscere i propri sentimenti nel momento in cui si presentano – è l'elemento fondamentale dell'intelligenza emotiva. Secondo Gardner, l'autoconsapevolezza consiste in un'attenzione costante alle dinamiche interiori: la mente osserva e analizza le esperienze, comprendendone le emozioni correlate.

John Mayer, uno dei padri della teoria sull'intelligenza emotiva, ritiene che le persone siano raggruppabili in diverse categorie a seconda del modo in cui percepiscono e controllano le proprie emozioni. Gli autoconsapevoli sono i più attenti. Consci delle proprie emozioni nel momento stesso in cui si presentano, sono in grado di controllarle. I sopraffatti non sono pienamente consapevoli dei propri stati d'animo e vengono spesso travolti, incapaci di sfuggir loro. I rassegnati, infine, possiedono chiarezza sui propri sentimenti ma tendono ad accettarli senza cercare di modificarli.

Le diverse forme di attenzione nei confronti delle proprie emozioni determinano il modo in cui gli individui reagiscono alla propria vita emotiva: gli individui maggiormente

sintonizzati sugli eventi emotivi, amplificano involontariamente la loro reazione; coloro che invece decidono di distrarsi prestano meno attenzione alle proprie reazioni e minimizzano l'esperienza soggettiva. Ciò significa che per alcune persone la consapevolezza delle proprie emozioni può scatenare vere e proprie tempeste emozionali, mentre altre quasi non avvertono emozione alcuna.

Essere in grado di gestire i sentimenti estremi, quelli troppo intensi o troppo durevoli, e fare in modo che le emozioni siano proporzionate alle circostanze sono due strade maestre per il raggiungimento del benessere psicologico. È altrettanto importante riuscire a trovare un equilibrio tra stati d'animo positivi e negativi.

L'intelligenza emotiva, in sintesi, è d'ausilio nella gestione dello stress e nell'adozione di atteggiamenti positivi di fronte alle difficoltà, fattori determinanti nell'equazione della felicità.

Goleman introduce nella sua visione di una vita soddisfacente la dimensione sociale. Le emozioni sono a fondamento delle interazioni sociali e una persona emotivamente intelligente tende a creare legami più solidi e gratificanti, elemento chiave per il benessere psicologico. L'intelligenza emotiva aiuta anche a comprendere e rispondere in modo adeguato alle emozioni degli altri, migliorando il supporto sociale, anch'esso determinante per la felicità.

Insegnare le emozioni è possibile? La Scienza del sé è una disciplina pionieristica che ha come obiettivo quello di alzare il livello della competenza sociale ed emozionale nei ragazzi; tutti i ragazzi non solo coloro che affrontano delle difficoltà.

"I contenuti della Scienza del sé corrispondono quasi punto per punto ai componenti dell'intelligenza emotiva e alle abilità fondamentali consigliate per la prevenzione dei pericoli che minacciano i giovanissimi. I contenuti dell'insegnamento comprendono l'autoconsapevolezza, ossia la capacità di riconoscere i sentimenti e di costruire un vocabolario per la loro verbalizzazione; cogliere i nessi tra pensieri, sentimenti e reazioni; sapere se si sta prendendo una decisione in base a riflessioni o a sentimenti; prevedere le conseguenze di scelte alternative; applicare queste conoscenze a decisioni su temi come le droghe, il fumo o il sesso. L'autoconsapevolezza può anche consentire nel riconoscimento della propria forza e delle proprie debolezze e nel sapersi considerare in

una luce positiva, ma realistica (…)."[50] Inoltre, la Scienza del sé insegna a riconoscere e gestire le emozioni. Un'attenzione particolare viene riservata anche ai rapporti interpersonali. Si insegna ad ascoltare l'altro e a porgli domande, ad imparare l'arte di collaborare, di risolvere i conflitti e negoziare i compromessi.

Non esistono voti ma un solo colloquio al termine del percorso: i ragazzi vengono posti di fronte ad una situazione di ipotetica difficoltà in situazioni sociali e vengono valutate le loro proposte di soluzione.

I programmi di alfabetizzazione emozionale in generale dovrebbero iniziare presto, fin dai primi anni di vita. Gli anni prescolari infatti sono molto importanti per la costruzione delle abilità emozionali essenziali. Inoltre, devono adeguarsi all'età, essere svolti in ogni anno scolastico e devono fare in modo di coordinare i propri sforzi con quelli della famiglia e della comunità.

I benefici apportati sono stati riconosciuti da valutazioni obiettive: alcune paragonano studenti che hanno partecipato ai corsi con studenti che non li hanno seguiti, altre rivelano i cambiamenti negli stessi studenti prima e dopo i corsi in base a misurazioni obiettive del loro comportamento. I ragazzi dimostrano maggiore autoconsapevolezza emozionale, maggiore controllo delle emozioni, maggiore empatia, ovvero l'essere in grado di leggere le emozioni altrui, miglioramenti nella gestione dei rapporti, migliore capacità nell'indirizzare le emozioni in senso produttivo. È stato notato inoltre un incremento positivo dei risultati scolatici. "In un'epoca in cui a troppi giovani manca la capacità di affrontare i propri turbamenti, di ascoltare o di concentrarsi, di tenere a freno gli impulsi, di sentirsi responsabili del proprio lavoro o di curare l'apprendimento, qualunque cosa rafforzi queste abilità contribuirà alla loro educazione. In tal senso l'alfabetizzazione emozionale aumenta la capacità di insegnamento della scuola."[51]

I corsi di alfabetizzazione emozionale sono essenziali anche per la costruzione di una società democratica. Alla democrazia sono funzionali tutte quelle abilità dell'intelligenza emotiva che sono racchiuse nel carattere. Del carattere fanno parte la disciplina e l'autocontrollo, la capacità di motivare e guidare positivamente sé stessi in ogni azione e la capacità di rinviare la gratificazione e di controllare e incanalare i propri impulsi. Essere in grado di contenere i propri impulsi egoistici conduce a vantaggi sociali importanti:

[50] Daniel Goleman, *Intelligenza emotiva. Che cos'è e perché può renderci felici*, Milano, BUR Rizzoli, 2019, pp. 430-431

[51] Ivi, p. 454

favorisce l'empatia, l'ascolto e l'assunzione della prospettiva altrui. L'empatia porta alla comprensione, alla compassione e all'altruismo. Assumere il punto di vista dell'altro limita la formazione di stereotipi e pregiudizi e facilita l'apertura alle differenze. Queste capacità sono indispensabili nella nostra società sempre più pluralista, consentono infatti di convivere nel rispetto reciproco e creano la possibilità di uno scambio proficuo.
Goleman identifica nell'intelligenza emotiva la via che conduce alla felicità, raggiungibile attraverso un rapporto positivo e soddisfacente con sé stessi e con gli altri.

3.3. Il Buddhismo e la Via della Consapevolezza come sentiero per la liberazione dalla sofferenza

"Bambini, dopo avere sbucciato un mandarino, potete mangiarlo con consapevolezza o distrattamente. Cosa significa mangiare un mandarino con consapevolezza? Mangiando un mandarino, sapete che lo state mangiando. Ne gustate pienamente la fragranza e la dolcezza. Sbucciando il mandarino, sapete che lo state sbucciando; staccandone uno spicchio e portandolo alla bocca, sapete che lo state staccando e portando alla bocca; gustando la fragranza e la dolcezza del mandarino, sapete che ne state gustando la fragranza e la dolcezza. (…) Bambini, mangiare il mandarino con presenza mentale significa essere davvero in contatto con ciò che mangiate. La vostra mente non rincorre i pensieri riguardo allo ieri o al domani, ma dimora totalmente nel momento presente. Il mandarino è totalmente presente. (…) Chi pratica la presenza mentale vede nel mandarino cose che altri non vedono. Una persona consapevole può vedere l'albero, le gemme primaverili, il sole e la pioggia che hanno fatto crescere il frutto. Guardando in profondità si possono vedere le diecimila cose che hanno reso possibile il mandarino. Guardando un mandarino, una persona consapevole può vedere le meraviglie dell'universo e come tutte le cose interagiscono tra loro. "[52]

La Via della Consapevolezza, individuata dal Buddha, conduce alla liberazione dalla sofferenza. Una persona consapevole dei propri pensieri, delle proprie parole e delle proprie azioni è in grado di evitare di recare sofferenza a se stessa e agli altri. Vivere con consapevolezza significa accorgersi di ciò che accade dentro di sé e attorno a sé, significa avere la possibilità di comprendere profondamente. La comprensione conduce alla tolleranza e all'amore e allora nel mondo non ci sarebbe più tanto dolore. È possibile

[52] Thich Nhat Hanh, *Vita di Siddhartha il Buddha*, Roma, Ubaldini Editore, 1992, pp. 90-91

amare solo attraverso la comprensione e solo amando è possibile riuscire ad accettare l'altro.

La felicità proviene dalla comprensione profonda della natura della realtà. La sofferenza è diretta conseguenza dell'ignoranza. "L'ignoranza dà nascita a un'infinità di pene, di confusione e difficoltà. Avidità, ira, arroganza, dubbio, gelosia e paura, affondano tutti le radici nell'ignoranza. Imparando a calmare la mente per vedere più a fondo nella vera natura delle cose, possiamo giungere alla comprensione globale che dissolve ogni ansia e ogni dolore, sostituendoli con l'accettazione e l'amore."[53]

È necessario partire dalla storia di vita di colui che indicò la strada a parte dell'umanità. Durante la gravidanza, la madre di Siddharta ricevette in sogno la visita di uno splendido elefante bianco con sei zanne, circondato da cori inneggianti. L'animale teneva nella proboscide un fiore di loto che depose nel corpo della regina. Anche egli entrò nel suo corpo e la regina percepì una sensazione di gioia e benessere. Raccontò il sogno a suo marito, il quale convocò i santi della capitale per poter conoscere il significato dell'apparizione. Essi predissero la nascita di un grande condottiero e di un potente imperatore. La famiglia reale decise di condividere la propria gioia con i sudditi del regno distribuendo viveri ai poveri e ai bisognosi.

Venne il giorno in cui nacque Siddharta, nome che significa "colui che raggiunge il suo fine". Il re convocò gli indovini perché leggessero il futuro del bambino appena nato. Alcuni confermarono un futuro da condottiero, ma Asita Kaladevela, un saggio molto anziano che dimorava sulla cima di una montagna, predisse un destino molto diverso: Siddharta sarebbe diventato un grande maestro di verità. Il padre non volle accettare l'ipotesi di un futuro da monaco per il figlio, così si convinse che la veridicità fosse nelle parole degli altri numerosi indovini.

Otto giorni dopo la nascita del bambino, la madre morì. Il marito chiese alla sorella della moglie defunta di prendersi cura del regno e del figlio. Lei acconsentì. I genitori, volendo proteggere Siddharta dalla sofferenza del mondo e dal suo ipotetico destino come maestro, crebbero il bambino tra le mura del palazzo circondandolo di piaceri e lussi. In qualche rara occasione ebbe modo di vedere le misere condizioni in cui riversava la maggior parte della popolazione del suo regno.

[53] Ivi, p. 86

All'età di vent'anni sposò la principessa Yosodhara. Il loro primo incontro avvenne in un povero villaggio. Lei, assistita dalle ancelle, curava i bambini afflitti da disturbi della vista, malattie della pelle, febbre e altre indisposizioni. La ragazza vestiva in modo semplice e Siddharta si commosse alla vista di una persona appartenente ad una famiglia reale mettere da parte i lussi per occuparsi degli emarginati. La coppia nutriva il sogno di trovare risposte ai problemi dello spirito e al rinnovamento sociale. Nacque un figlio dall'amore dei due giovani, un maschio di nome Rahula.

Nonostante la vita agiata e serena con la propria famiglia, a ventinove anni Siddharta decise un giorno di lasciare il palazzo per iniziare un viaggio di ricerca spirituale che lo conducesse a trovare la Via della liberazione dalla sofferenza. Durante i suoi anni di peregrinazione, studiò con vari maestri di meditazione e praticò severe austerità, ma non trovava pace né risposte soddisfacenti. La via della mortificazione fu intrapresa e poi abbandonata poiché Siddharta comprese che il corpo e la mente costituiscono un'unità inseparabile. "La pace e il benessere del corpo sono intimamente connessi con la pace e il benessere della mente. Maltrattare il corpo significa maltrattare la mente."[54]

Dopo aver scelto di proseguire il suo viaggio in modo equilibrato, evitando le estremizzazioni, Siddharta si stabilì ai piedi di un albero di pippala. Fu proprio in questo luogo che ricevette l'illuminazione. "Senza vacillare, illuminò di consapevolezza la propria mente. Vide che gli esseri viventi soffrono perché non comprendono che partecipano della stessa natura di tutti gli esseri. (…) La comprensione origina compassione e amore, i quali a loro volta determinano la giusta azione. Per poter amare, bisogna prima comprendere; ed ecco che la comprensione si rivela la chiave della liberazione. Per sviluppare la chiara comprensione è necessario vivere in presenza mentale, in diretto contatto con la vita nel momento presente, vedendo la realtà di quanto avviene dentro e fuori noi stessi. La pratica della consapevolezza rafforza la capacità di guardare in profondità. Se sappiamo vedere dentro il cuore delle cose, le cose si riveleranno. Questo è il tesoro segreto della presenza mentale: essa conduce alla liberazione e all'illuminazione."[55]

I bambini che per mesi accudirono Siddharta, portandogli cibo, furono i primi ad essere resi partecipi della scoperta illuminata. Attraverso la metafora del mandarino e l'utilizzo

[54]Thich Nhat Hanh, *Vita di Siddhartha il Buddha*, Roma, Ubaldini Editore, 1992, p. 74
[55] Ivi, p. 86

di parole semplici, il maestro fu in grado di condividere un concetto multiforme e determinante per l'esistenza dell'umanità. I bambini chiesero a Siddharta di poterlo chiamare il "Risvegliato", lui acconsentì. In sanscrito la parola budh significa "svegliarsi". Una persona risvegliata, dissero i fanciulli, si sarebbe quindi dovuta chiamare "Buddha". Il maestro acconsentì nuovamente alla richiesta di potersi appellare a lui con quel termine. Dopo quarantanove giorni di permanenza nel luogo che lo aveva illuminato, il Buddha desiderò tornare dalle persone incontrate precedentemente sul suo cammino per condividere anche con loro la scoperta della Grande Via. I monaci che con lui avevano condiviso le pratiche di mortificazione del corpo furono i primi ad avere l'occasione di parlare con lui.

Ai propri amici il Buddha spiegò che due sono gli estremi da evitare: il primo è l'immergersi nei piaceri sensoriali, il secondo è la mortificazione che nega al corpo i suoi bisogni. Il cammino indicato dal maestro è la Via di Mezzo, che conduce alla comprensione, alla liberazione, alla pace. "È il Nobile Ottuplice Sentiero della retta comprensione, retto pensiero, retta parola, retta azione, retti mezzi di sussistenza, retto sforzo, retta presenza mentale e retta concentrazione. (…) Il Nobile Ottuplice Sentiero è la via della consapevolezza, fondata sulla presenza mentale. Con la pratica della presenza mentale si sviluppa la concentrazione, che consente di ottenere la Comprensione. Mediante la retta concentrazione si realizzano la retta consapevolezza, i retti pensieri, la retta parola, la retta azione, i retti mezzi di sussistenza e il retto sforzo. La Comprensione che se ne sviluppa libera dai ceppi della sofferenza e dà nascita alla vera pace e vera gioia."[56]

Il Buddha passò poi ad illustrare le Quattro Nobili Verità. La prima è l'esistenza della sofferenza. "Nascita, vecchiaia, malattia e morte sono sofferenza. Tristezza, ira, invidia, timore, ansia, paura e disperazione sono sofferenza. La separazione da ciò che si ama è sofferenza. L'unione con ciò che si odia è sofferenza. Il desiderio e l'attaccamento ai cinque aggregati sono sofferenza."[57] La seconda verità è la causa della sofferenza. La realtà della vita è offuscata dall'ignoranza, così l'uomo si lascia imprigionare dai desideri, dall'invidia, dalla paura, dalla disperazione. La terza verità è la cessazione della sofferenza. La comprensione della realtà ha come diretta conseguenza l'interruzione

[56] Ivi, p. 103
[57] Ibidem

dell'angoscia e della sofferenza. La quarta verità è la via che conduce alla cessazione della sofferenza. È il Nobile Ottuplice Sentiero che viene alimentato vivendo in presenza mentale. La presenza mentale porta alla concentrazione e alla comprensione che porta alla luce e alla gioia.

"Ma la sofferenza è soltanto una faccia della vita: l'altra è la meraviglia. Se riusciamo a vedere la faccia meravigliosa della vita avremo felicità, pace e gioia. Con il cuore non più imprigionato, entriamo in contatto diretto con le meraviglie della vita. (…) Vedremo la bellezza del nostro corpo, dei rami del bambù violetto, dei crisantemi dorati, di un limpido ruscello e della luna chiara."[58]

Ed è così che accade nella vita di tutti i giorni, è possibile accorgersi delle cose belle maggiormente quando i pensieri e le sensazioni tendono ad uno stato positivo. L'ansia e il dolore nascondono le meraviglie dell'universo, ma soprattutto impediscono di essere consapevoli delle sensazioni che abitano il proprio corpo e la mente.

"Imprigionati invece nella sofferenza, perdiamo la capacità di sperimentare le meraviglie della vita. Aprendoci un varco attraverso l'ignoranza scopriremo l'immenso reame della pace, della gioia, della liberazione e del nirvana. Il nirvana è lo sradicamento dell'ignoranza, dell'avidità e dell'ira; la comparsa della pace, della gioia e della libertà."[59]

Il Buddha indica come via per raggiungere il Nirvana l'osservazione del respiro e la meditazione.

Nel presente lavoro, il riferimento al Buddhismo si limita a qualche accenno e a una riflessione generale sulla sua visione della felicità e della consapevolezza. La psicologia e l'etica buddhista costituiscono infatti un sistema di pensiero estremamente articolato e complesso, la cui profondità non può essere adeguatamente esplorata in questa sede. L'intento è stato dunque quello di offrire alcuni spunti di riflessione, senza alcuna pretesa di esaustività.

[58] Thich Nhat Hanh, *Vita di Siddhartha il Buddha*, Roma, Ubaldini Editore, 1992, p. 161
[59] Ibidem

4. L'IMPORTANZA DELL'ALTRO: LA FIORITURA PERSONALE DIPENDE ANCHE DAL NOSTRO IMPEGNO NEI CONFRONTI DELLA COLLETTIVITÀ

Forse la felicità non dipende da noi in quanto individui. Forse non è qualcosa che ci arriva dentro. Forse la si prova rivolgendosi verso l'esterno, non verso l'interno. Forse non è qualcosa che meritiamo per il nostro valore. Forse la felicità non dipende da quello che possiamo avere. Forse riguarda quello che abbiamo già. Forse dipende da quello che siamo capaci di dare.

- Matt Haig

4.1. Decostruzione di una scienza della felicità responsabilizzante l'individuo

Tutto ciò che è stato detto finora sulla felicità rivela una concezione responsabilizzante in toto l'individuo. Il singolo deve rendersi consapevole dei meccanismi fondanti la società occidentale contemporanea, sottrarsi agli imperativi del consumismo, evitare di sottostare alle pretese di una continua performance, conoscere i falsi miti legati alla felicità, avere nozione dei meccanismi fisiologici responsabili del proprio benessere emotivo, essere conscio delle proprie emozioni e del momento presente. Di nuovo, si tratta di una logica dettata dall'ideologia individualista e dal suo mantra della responsabilizzazione personale.

"Non crediamo più che la felicità sia il frutto del destino, delle circostanze o dell'assenza di malattie, il coronamento di una vita virtuosa o una magra consolazione per sempliciotti. La felicità è diventata una mentalità, modificabile con la forza di volontà. È la ricompensa per chi trova la forza interiore e mette in gioco la parte più autentica di se stesso; è l'unica meta in grado di dare senso alla vita; è il metro per giudicare il valore di una persona, la portata del successo o del fallimento, dello sviluppo psicologico ed emotivo di un individuo."[60]

Tale approccio alla felicità riduce questioni complesse, come la ricchezza, il successo, la salute e le difficoltà sociali, a condizioni esclusivamente individuali. Questo tipo di visione tende a sostenere che il benessere e i problemi delle persone derivano unicamente dalle loro caratteristiche psicologiche e comportamentali, anziché da fattori sociali,

[60] Edgar Cabanas, Eva Illouz, *Happycracy. Come la scienza della felicità controlla le nostre vite*, Torino, Codice edizioni, 2019, p. 5

economici o strutturali. Il singolo è responsabile del proprio destino, l'assenza di politiche o azioni collettive per risolvere le disuguaglianze sociali non è presa in considerazione.
Questo modello di ricerca della felicità produce risultati contraddittori e dannosi. Anziché risolvere i malesseri, contribuisce a rinforzare alcune idee errate sulla cura - per esempio quelle legate alle carenze, all'inautenticità e alla mancata realizzazione - promuovendo l'idea che ogni individuo debba costantemente migliorarsi o trasformarsi per essere felice. L'autosviluppo è un obiettivo instabile e mutevole, complesso da raggiungere proprio per questa sua variabilità frequente. Tale perpetua ricerca di perfezione conduce l'individuo ad un'attenzione esagerata nei confronti di qualsiasi pensiero, azione e sentimento. L'ossessione per una trasformazione positiva del sé genera un senso di incompletezza che conduce all'insoddisfazione.
In questo modo viene alimentato un mercato che sfrutta l'ansia individuale per il benessere, vendendo soluzioni e terapie che spesso non risolvono realmente i problemi sottostanti.
Infine, risulta problematico il rapporto tra felicità e sofferenza. Tre sono i presupposti preoccupanti. Il primo riguarda la falsa dicotomia tra i due termini, considerati diametralmente opposti: se le persone non sperimentano la felicità, vivono necessariamente nel dolore o nel fallimento. Il secondo presupposto riguarda l'illusione di scelta: la felicità è considerata un'alternativa possibile sempre. Il terzo presupposto concerne la colpevolizzazione dell'individuo per il proprio dolore. A ciascuno è attribuita la colpa del proprio malessere: se una persona non è in grado di trasformare le difficoltà in opportunità di crescita personale, dunque merita la conseguente sofferenza.
"L'individuo diventa l'unico responsabile delle sue scelte, del suo benessere e dei suoi traguardi esistenziali. Chi non sta bene, non riesce a sentirsi meglio o non ce la fa a essere felice, viene stigmatizzato: queste disposizioni umorali diventano una fonte di insoddisfazione, i sintomi di una volontà debole, di una psiche disfunzionale, o addirittura di una vita sprecata."[61]
La ricerca della felicità è consolatoria, instilla speranza e un senso di potere. Le persone necessitano della promessa di un'alternativa alla loro condizione di svantaggio o sofferenza. Ciò che sfugge all'attenzione è che spesso la felicità equivale alla speranza, corrisponde alla fiducia in una via d'uscita da situazioni problematiche. Il culto della

[61] Ivi, p. 67

felicità si è trasformato in una distrazione immobilizzante. “Dovremmo trovare un modo per fuggire dalla felicità stessa, cioè dovremmo innanzitutto mettere in dubbio tutti quei pericolosi postulati che la sorreggono e che poterebbero rivelarsi la causa stessa dei nostri problemi.”[62]

Abbiamo bisogno di speranza, ma non abbiamo bisogno di quell’ottimismo inconsapevole e incondizionato che accompagna la felicità oggi. La cultura del pensiero positivo nasconde e invalida le emozioni negative, come la rabbia e il risentimento, che potrebbero essere le forze motrici di cambiamento sociale e collettivo.

È necessaria una speranza fondata sull’analisi critica, sulla giustizia sociale e sull’azione condivisa. Una speranza che non scelga a priori ciò che è giusto per noi, che non miri a risparmiarci il peggio, ma ci metta nelle condizioni di saperlo affrontare in quanto società e non in quanto singoli individui.

La ricerca di felicità immediata rischia di sostituire un impegno verso la conoscenza di sé e la comprensione del mondo. Allo scopo di riflettere sulla distorsione che una vita troppo focalizzata sul piacere istantaneo potrebbe portare, è interessante citare Robert Nozick e la sua “macchina dei piaceri”. L’autore, nella sua opera del 1974 *Anarchy, State and Utopia*, mette in discussione l’idea che la felicità o il piacere siano gli scopi ultimi della vita umana. Nell’esperimento mentale della “macchina dei piaceri” egli pone una domanda provocatoria: se avessimo la possibilità di essere connessi a una macchina che garantisce esperienze piacevoli e appaganti a comando, senza accorgercene, sceglieremmo di sfruttare questo meccanismo? La risposta che Nozick si aspetta, e che egli stesso propone, è che molte persone preferirebbero non utilizzare questa macchina. La ragione sta nel fatto che la vita piacevole e soddisfacente concessa da questo dispositivo sarebbe artificiale e priva di un autentico legame con la realtà. Non si tratterebbe di vere esperienze personali ma solo simulazioni di piacere, senza alcuna connessione con il mondo esterno e con la volontà personale.

Questa riflessione si oppone ai principi dell'utilitarismo, che considera il piacere o la felicità come l’obiettivo supremo da perseguire. Nozick suggerisce che ciò non garantisce un’esistenza autentica. La vera libertà e valore della vita risiedono nella capacità di scegliere esperienze genuine, di interagire con il mondo e di affrontare le sfide che la vita

[62] Ivi, p. 169

presenta, anche se queste non sono sempre piacevoli o facili. La felicità, se separata dalla realtà e dalla libertà, risulta priva di significato.

4.2. Il necessario bisogno di comunità

"*Comunità* è oggi un sinonimo di Paradiso perduto, ma un paradiso nel quale speriamo ardentemente di poter tornare e di cui cerchiamo dunque febbrilmente la strada."[63]

Nella nostra epoca mancano le comunità perché manca il senso di sicurezza, elemento fondamentale per una vita felice. La comunità sembra essere sfuggente e precaria. Questo stato di incertezza spinge gli individui a ricercare soluzioni personali a problemi sistemici. Tale approccio individualista, che punta all'autopreservazione e alla difesa dei propri beni e spazi, finisce per alimentare ulteriormente l'insicurezza collettiva.

Nella società contemporanea l'ansia è vissuta come una responsabilità individuale anziché collettiva. La ricerca di stabilità si manifesta nel rafforzamento della protezione del corpo, della casa e dei beni personali. Gli estranei, in questo contesto vengono percepiti come la personificazione delle minacce alla sicurezza, alimentando sospetto e paura. Il bisogno di controllo si traduce in una continua lotta contro pericoli percepiti, ma spesso indefinibili, che minano ulteriormente il senso di stabilità.

Due sono i compiti fondamentali che dovrebbe assolvere la comunità per risolvere le problematiche legate alla moderna società atomizzata: trasformare i diritti legali in diritti effettivamente goduti dagli individui e fornire un'assicurazione collettiva contro le avversità individuali.

L'assenza di una comunità organizzata si percepisce soprattutto nell'incapacità di affrontare insieme le sfide collettive. Solo una comunità basata su principi di interesse reciproco, responsabilità condivisa e pari opportunità può garantire ad ogni individuo il diritto di essere riconosciuto come tale e di agire con pari dignità.

Tale analisi del contemporaneo è presente nell'opera di Zygmunt Bauman intitolata *Voglia di comunità*. Si tratta di un indagine approfondita sul desiderio umano di appartenenza e sicurezza, contrapposto alle dinamiche della società moderna caratterizzata da individualismo e globalizzazione.

Bauman descrive la comunità come un luogo caldo, intimo e protettivo, una sorta di rifugio sicuro rispetto al mondo esterno, percepito come insidioso e pieno di pericoli. Al

[63] Zygmunt Bauman, *Voglia di comunità*, Roma, Laterza, 2003, p. 5

suo interno prevalgono fiducia e comprensione reciproca. In questo spazio non sono presenti minacce nascoste, nessuno è sconosciuto e tutti collaborano per il bene comune. In una comunità si può contare sulla benevolenza di tutti. Il sostegno vicendevole è un dovere ma anche un diritto degli appartenenti al gruppo.

Questo scenario evoca tutto ciò di cui l'attuale società – caratterizzata dall'assenza di valori, dalla competitività e dall'egoismo – sente il bisogno.

Vivere in una comunità, tuttavia, comporta un prezzo da pagare, identificabile nella limitazione della libertà individuale. L'assenza di comunità genera insicurezza, mentre la sua presenza può compromettere l'autonomia personale. "Sicurezza e libertà sono due valori parimenti preziosi e agognati, che possono essere più o meno adeguatamente bilanciati, ma mai pienamente conciliati ed esenti da attriti."[64]

Ferdinand Tönnies, nell'opera *Comunità e società* del 1887, affermò che quanto distingueva la comunità del passato dalla società nascente moderna era la reciproca comprensione di tutti i suoi membri. La comprensione reciproca esclude il bisogno di chiarire i significati, precede ogni sorta di accordo o disaccordo. Non è il punto di arrivo ma quello di partenza di qualsiasi forma di aggregazione.

La comunità ha chiari i propri confini, è piccola al punto da poter esser vista nella sua interezza da tutti i suoi membri ed è autosufficiente. Questi tre elementi proteggono i membri da qualunque minaccia alle loro consuetudini. Fino a quando ciascuno di questi elementi rimane immutato, è poco probabile possano nascere impulsi alla riflessione, alla critica o alla sperimentazione.

La coesione però dipende dalla capacità di chiudere i canali di comunicazione con il mondo per tutelare l'identicità. Tuttavia, le mura fortificate della comunità sono state danneggiate dai mezzi di trasporto meccanici, dai veicoli di informazioni alternative e dall'informatica. "La distanza, un tempo la più formidabile delle difese comunitarie, perse gran parte della propria rilevanza."[65]

A partire da quel momento, l'omogeneità non esiste più spontaneamente ma deve essere forzatamente costruita in mezzo a una grande varietà. Per farlo, si ricorre a strumenti come la selezione, la separazione e l'esclusione. Qualsiasi forma di unità o accordo non è naturale ma deve essere creata artificialmente, frutto di un processo complesso e

[64] Ivi, p. 6
[65] Ivi, p. 14

deliberato. Dunque, se anche si riuscisse a creare una comunità fatta di comprensione comune, resterebbe un'entità fragile e vulnerabile, costantemente bisognosa di vigilanza, fortificazione e difesa.

Al crollo della comunità, viene inventata la nozione di "identità": un surrogato, un rifugio confortevole fatto di sicurezza e tranquillità. L'identità implica unicità e diversità, portando ad una frammentazione. Tuttavia, il difficile compito di costruzione di un'identità personale conduce le persone a cercare conforto in comunità temporanee, in cui condividere paure e ansie simili. Questi gruppi, pur offrendo un sollievo temporaneo alla solitudine, non garantiscono sicurezza e stabilità.

L'individualismo moderno è al tempo stesso mezzo di emancipazione individuale, poiché accresce l'autonomia delle persone e le rende titolari di diritti, e un elemento di crescente incertezza, in quanto le responsabilizza rispetto al futuro e le costringe a trovare un senso alla loro esistenza senza poter più fare affidamento su schemi prestabiliti da fattori esterni. L'individualizzazione ha offerto la libertà in cambio della sicurezza.

La costruzione dell'identità è un processo continuo, mai completamente concluso. "Nel disegno di vita incentrato sulla lotta per l'identità, autocreazione e autoaffermazione sono la posta in palio, e la libertà di scelta rappresenta al contempo l'arma principale e il premio più ambito. La vittoria finale significherebbe in un sol colpo annullare la posta, deporre le armi e revocare il premio."[66] Per evitare che ciò accada, l'identità deve mantenere aperte le possibilità di trasformazione.

La comunità offre una sorta di legittimazione sociale all'identità di ciascuno, ma deve essere flessibile e temporanea, capace di costruirsi e smantellarsi facilmente. La provvisorietà è essenziale e in nessun caso la fedeltà dichiarata dai membri al gruppo deve diventare irrevocabile: il legame creato dalle scelte non deve ostacolare ulteriori e diverse decisioni. L'adesione non deve mai divenire vincolante.

Tali requisiti, secondo Bauman, sono soddisfatti dalla "comunità estetica" di Kant. La coesione, in questo modello comunitario, deriva da un consenso tacito su ciò che è ritenuto bello e degno di approvazione. Tuttavia, la sua fragilità è intrinseca: queste comunità si dissolvono rapidamente quando l'interesse comune viene meno o quando la coesione non è più sostenibile.

[66] Zygmunt Bauman, *Voglia di comunità*, Roma, Laterza, 2003, p. 63

L'industria dello spettacolo alimenta il desiderio di comunità estetica, offrendo esperienze che appagano temporaneamente il bisogno di appartenenza. Grazie agli immensi sviluppi dell'elettronica, è avvenuta la creazione di comunità virtuali, ma queste non forniscono stabilità o un senso di permanenza. La guida morale del passato, basata su autorità etiche, è stata sostituita dal potere seduttivo delle figure pubbliche. "Il trucco attuato dalle comunità estetiche fondate sugli idoli consiste nel trasformare la 'comunità' da temuto nemico della libertà di scelta individuale in dimostrazione pratica e riconferma (reale o illusoria) dell'autonomia individuale."[67]

Non tutte le comunità estetiche sono incentrate sugli idoli. Il ruolo cardine del personaggio famoso può essere giocato da una minaccia reale o immaginaria oppure dalla figura di un nemico pubblico; alcune comunità estetiche si formano nell'occasione di un evento mondano occasionale o ricorrente, altre nascono intorno a problemi con cui molti individui lottano individualmente nella loro vita quotidiana.

Le comunità estetiche possono essere definite "comunità-gruccia": un appiglio temporaneo che consente alle persone di distogliere l'attenzione dalle proprie preoccupazioni personali per un breve periodo, prima di riprenderle e spostarle altrove. Questi gruppi sono caratterizzati da legami deboli, superficiali e di breve durata. Poiché i legami sono pensati per essere facilmente sciolti, non richiedono impegno né creano conflitti significativi o ansie tra i membri.

La contemporaneità ha riformulato il significato dell'idea di "giustizia". In passato tale concetto era strettamente legato alla memoria storica e al rispetto per le tradizioni e i diritti ereditati. Le persone si ribellavano solo quando i costumi consolidati venivano messi in pericolo. Con la modernità questo criterio ha perso di significato. La modernità ha introdotto un nuovo metro di giudizio: il piacere e la felicità. La società moderna ha promesso un progresso continuo e una crescita illimitata della felicità e del benessere. Di conseguenza, l'idea di giustizia è valutata in base al divario tra ciò che l'individuo possiede e ciò che gli altri sembrano avere o godere. Rimanere indietro nella "corsa alla felicità" diventa il nuovo segno di ingiustizia.

Questa trasformazione ha reso il perseguimento della felicità non solo un diritto ma un dovere morale e un principio etico assoluto. Qualsiasi ostacolo è percepito come discriminatorio e diventa motivo di legittima ribellione.

[67] Ivi, pp. 68-69

Un tempo, inoltre, la privazione era definita diacronicamente, ossia confrontando le condizioni attuali con quelle del passato: una situazione era considerata ingiusta solo se rappresentava un peggioramento rispetto ad una norma consolidata. Nella modernità, il concetto di privazione è diventato sincronico: si basa su un confronto con il tenore di vita di altre persone o categorie sociali. La disparità di reddito e il crescente divario tra gruppi sociali è vissuto come un'importante fonte di malcontento.

Perché le iniquità conducano alla rivendicazione è necessaria una trasformazione del senso di comunità che richiede un nemico comune identificabile che rappresenti la causa della disuguaglianza e un forte senso di solidarietà tra i membri del gruppo colpito. Tuttavia, queste condizioni non sono presenti nella società odierna. La scomparsa di istituzioni collettive come i sindacati ha frammentato il senso di appartenenza e solidarietà tra i lavoratori. La contrattazione collettiva è stata sostituita da negoziazioni individuali, riducendo la possibilità di formare comunità di interessi pronte a lottare per il cambiamento.

"Tra le totalità immaginate alle quali le persone potevano pensare di appartenere e nelle quali pensavano di poter cercare (e, presumibilmente trovare) rifugio, la voce 'società' oggi risulta assente."[68]

La protezione che avrebbe dovuto fornire la società è una questione da risolvere in modo individuale. Ed è anche la difesa del proprio luogo, vista come condizione necessaria della sicurezza nel suo complesso, a divenire questione da risolvere a livello di piccolo gruppo. Si tratta però di una comunità intesa come rifugio fortificato, spazio controllato in cui il senso di incolumità viene garantito dall'allontanamento di chi è percepito come una minaccia. "Secondo tale nozione, comunità significa *identicità*, e 'identicità' significa esclusione dell'altro, soprattutto di un altro che si ostina a essere *diverso*, capace di tirare brutte sorprese e combinare guai proprio a causa della sua diversità."[69]

Il paradosso è che, mentre gli individui si chiudono in questi spazi apparentemente sicuri, il senso di insicurezza generale cresce. La frammentazione sociale alimentata dalla logica del 'noi contro di loro' finisce per acuire le tensioni piuttosto che risolverle. La comunità si trasforma in un prodotto da acquistare, piuttosto che in un legame da costruire.

[68] Zygmunt Bauman, *Voglia di comunità*, Roma, Laterza, 2003, p. 109
[69] Ivi, p. 112

Si formano i "ghetti volontari". Al contrario di quelli reali, i loro residenti sono liberi di uscire a loro piacimento ma l'ingresso è vietato agli estranei. "I loro abitanti scoprono con sconcerto che quanto più sicuri si sentono all'interno del recinto, tanto meno familiare e più minacciosa appare la giungla all'esterno e tanto più coraggio ci vuole per avventurarsi al di là del vigile occhio delle guardie o delle telecamere a circuito chiuso."[70]
Il vero problema non è l'insicurezza in sé, ma il modo in cui viene affrontata. Invece di investire nel rafforzamento del tessuto sociale e nella costruzione del senso di appartenenza condiviso, si preferisce la soluzione individualistica e privatizzata della sicurezza a pagamento. Si tratta di un'illusione: nessun muro è abbastanza alto, nessun sistema di sorveglianza è abbastanza sofisticato da proteggere dall'insicurezza di un mondo sempre più interconnesso e imprevedibile.
La vera sfida è riscoprire il significato autentico della comunità: non come rifugio blindato per pochi ma come spazio aperto alla collaborazione in cui la sicurezza non dipende dall'esclusione ma dalla costruzione di relazioni di fiducia e reciprocità.

4.3. La felicità dipende dalla volontà di donarsi all'altro

L'individualismo che caratterizza la contemporaneità ci ha estraniati dalla comunità, dalle connessioni autentiche con il mondo. Erich Fromm nella sua opera intitolata *L'arte di amare* del 1956 esplora la natura dell'amore riconoscendo come fondamentale il bisogno umano di interazione con i propri simili, di evasione dalla prigione dalla solitudine. Le persone necessitano di scambio, dialogo, senso di appartenenza e riconoscimento, fiducia. Differentemente rispetto agli altri animali, l'uomo è consapevole della precarietà della propria esistenza e in lui ne deriva un forte senso di impotenza e isolamento esistenziale. Unirsi ad una collettività consente di costruire connessioni in grado di alleviare la sofferenza e i timori. Esistono diversi modi per raggiungere tale scopo, l'amore si configura come lo strumento essenziale per costruire un legame autentico con il mondo esterno.
Fromm sostiene che l'amore maturo, a differenza dell'unione simbiotica, è un atto di libertà consapevole che unisce due persone, rispettando le loro unicità. L'amore autentico non è fusione passiva, in cui l'individuo perde la propria identità, ma un'unione attiva che richiede il rispetto dell'integrità di ciascun soggetto coinvolto.

[70] Ivi, p. 114

Il carattere attivo dell'amore è fondamentale. Amare significa soprattutto "dare" e non ricevere. "Dare" potrebbe subito far pensare ad una privazione o un sacrificio da parte del soggetto che agisce, come se ogni atto di generosità implicasse un impoverimento, una privazione di qualcosa che sarebbe meglio tenere per sé. Al contrario, tale azione esprime potenza e vitalità e sempre ne consegue gioia. "Dare dà più gioia che ricevere, non perché è privazione, ma perché in quell'atto mi sento vivo."[71]

Applicato alla sfera delle cose materiali, dare è sinonimo di ricchezza: non è ricco colui che possiede molto ma colui che dà molto. L'avaro teme di perdere ciò che è suo, trasformandosi così in un "povero d'essere". Tuttavia, il vero atto di generosità avviene quando una persona dona non solo oggetti e denaro, ma qualcosa di più profondo: una parte della sua vita, il suo spirito, il suo essere. "Ciò non significa necessariamente che essa sacrifichi la sua vita per l'altra, ma le dà ciò che di più vivo ha in sé; le dà la propria gioia, il proprio interesse, il proprio umorismo, la propria tristezza, tutte le espressioni e manifestazioni di ciò che ha di più vitale."[72]

Dare è un'espressione di vita e connessione autentica e ne deriva gioia profonda e arricchente. Chi dà non lo fa per ottenere qualcosa in cambio. Ciò nonostante, il semplice atto del donare genera un ritorno: colui che riceve non solo beneficia del dono materiale o emotivo, ma riflette a sua volta l'amore e l'energia acquisiti, diventando anch'esso capace di dare. Questo scambio reciproco crea una circolarità che rafforza entrambi. L'amore è una forza che si nutre di sé stessa, moltiplicandosi in un ciclo di condivisione e reciproco arricchimento.

Al di là dell'elemento del dare, l'amore si definisce attivo perché si fonda su elementi come la premura, la responsabilità, il rispetto e la conoscenza. L'amore si manifesta concretamente nell'attenzione e nella cura che si dedica a ciò che si ama. Azioni che favoriscono il benessere e la crescita del soggetto amato esprimono il nostro sentimento. La responsabilità è un atto volontario, una risposta consapevole al bisogno dell'altro, piuttosto che un dovere imposto. Essere responsabili significa impegnarsi emotivamente e in ambito relazionale, volendo condividere una connessione profonda. La terza dimensione dell'amore è il rispetto. Esso implica una visione chiara e sincera dell'altro, un riconoscimento della sua individualità senza cercare di modificarla per adattarla ai

[71] Erich Fromm, *L'arte di amare,* Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 2015, p. 38
[72] Ivi, p. 39

propri desideri. In un amore rispettoso l'altro è riconosciuto nella propria autonomia, con il diritto a crescere e svilupparsi secondo la propria natura. Non esiste rispetto senza conoscenza. La cura e la responsabilità implicano un'immersione profonda nell'intimità dell'altro. Vedere l'altro significa cogliere ciò che è nascosto, ciò che non è immediatamente visibile. Tuttavia, più ci si addentra nell'intimità, più la comprensione completa sembra sfuggire. La natura dell'uomo è complessa e misteriosa e, nonostante gli sforzi di introspezione, non è possibile arrivare a una conoscenza totale. L'essere umano è un abisso insondabile, che resiste alla piena comprensione. Amare significa accettare l'impenetrabilità dell'altro con la consapevolezza che la conoscenza rimarrà sempre parziale. Eppure, proprio in questa ricerca continua, l'amore trova la sua bellezza: nel desiderio di vedere l'altro senza cercare di possederlo.

Secondo Fromm, l'amore è un'arte e come tale necessita di essere appresa. La pratica di un'arte richiede disciplina, concentrazione e pazienza.

Si potrebbe pensare che l'uomo moderno sia avvezzo alla disciplina essendo abituato alla routine del lavoro organizzato. Tuttavia, nella vita privata, egli respinge ogni forma di autodisciplina e si abbandona alla pigrizia come forma di ribellione alle fatiche della vita quotidiana. Questo comportamento, però, impedisce di sviluppare una vera disciplina interiore che occorre per dare significato e struttura alla propria vita.

La concentrazione è un'altra condizione necessaria per la padronanza di un'arte. La difficoltà dell'uomo moderno nel restar solo con sé stesso dimostra la mancanza di tale capacità. "Sedere in silenzio, senza bere, leggere o fumare è impossibile per la maggior parte delle persone. Esse diventano nervose e inquiete, e devono assolutamente fare qualcosa con la bocca o con le mani."[73]

Un terzo fattore è la pazienza, difficile da praticare poiché il sistema industriale si basa sull'opposto: la rapidità. L'uomo moderno, quando non fa le cose in fretta, teme di perdere tempo; eppure, quando guadagna del tempo non è in grado di impiegarlo fruttuosamente.

Infine, per la pratica di un'arte è indispensabile un forte interesse. Se l'attività di cui si desidera divenire esperti non è percepita come qualcosa di fondamentale e di grande valore, l'apprendista non riuscirà mai a raggiungere un livello di maestria. È essenziale che l'apprendista attribuisca un'importanza centrale e duratura al proprio mestiere, impegnandosi con serietà, disciplina e passione.

[73] Ivi, p. 115

Tali sono le dimensioni necessarie per la pratica di qualunque arte. Per quanto riguarda l'amore, la condizione essenziale per la sua conquista è il superamento del proprio narcisismo. Il soggetto narcisista sente esclusivamente ciò che esiste in lui, mentre i fenomeni del mondo esterno sono valutati solo in base al criterio dell'utilità e della pericolosità. Il polo opposto è l'obiettività, la capacità di vedere la realtà in modo obiettivo evitando di farsi influenzare dai propri desideri e timori. Per essere obiettivi e ragionevoli è necessario sviluppare un atteggiamento di umiltà, che consenta il distacco dall'illusione di conoscere tutto e di avere il controllo su ogni cosa. L'amore richiede una forma di umiltà, in cui l'eccessiva focalizzazione su se stessi sia ridotta.

La pratica dell'arte d'amare richiede fiducia. "Avere fede in un'altra persona significa aver fiducia nella stabilità delle sue qualità fondamentali, della sua indole, del suo amore."[74] Con ciò, Fromm non intende che il soggetto non possa cambiare opinione; ciò che è importante è che rimanga saldo ai propri principi, nel rispetto della vita e della dignità umana. Di fondamentale importanza è anche la fiducia in se stessi, cioè la capacità di riconoscere la propria essenza interiore e la stabilità del proprio 'io'. Credendo nella sopravvivenza di questa parte immutabile, il soggetto affronta la vita con maggiore libertà e autonomia, senza dipendere dall'approvazione degli altri. Solo chi ha fiducia in se stesso è in grado di essere coerente, affidabile e fedele nei confronti delle altre persone, poiché è conscio del fatto che la sua identità rimarrà intatta nel tempo.

Avere fiducia è un atto di coraggio, che implica l'accettazione del rischio, del dolore e della delusione. Non si tratta di cercare sicurezze ad ogni costo, né di costruirsi una barriera protettiva fatta di distacco o possesso. Chi si rifugia in tali meccanismi si limita e si rinchiude in una prigione. La vera fede, infatti, richiede la capacità di mettersi in gioco, di sfidare le proprie certezze e di credere in qualcosa anche quando questo implica vulnerabilità. Amare ed essere amati comportano proprio questo coraggio: il coraggio di giudicare e di scegliere valori profondi, e di avere fiducia nel loro potere di guidarci e sostenerci, nonostante le incertezze.

La fiducia si manifesta in ogni momento della vita: allevare un bambino, prendere sonno o intraprendere un nuovo lavoro, sono tutti atti richiedenti fede. Tuttavia, in assenza di essa insorgono ansia, paura di affrontare l'incertezza, incapacità di connettersi con gli

[74] Erich Fromm, *L'arte di amare,* Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 2015, p. 127

altri. La fiducia in se stessi e nelle altre persone è ciò che consente di superare le difficoltà senza sentirci sopraffatti.

La forma più pura in cui si incarna la fede, afferma Fromm, è l'amore. Amare significa mettersi in gioco completamente, senza garanzie, sperando che il nostro amore generi reciprocità. Il timore più profondo, quindi, non è tanto quello di non essere amati, ma di non riuscire ad amare in modo genuino e vulnerabile. Questa è la vera sfida che richiede un coraggio straordinario.

Essere attivi è un atteggiamento indispensabile per l'arte di amare. "Essere attivi nel pensiero, nel sentimento, con gli occhi e con le orecchie, durante tutto il giorno, evitare di perdere il proprio tempo, è condizione indispensabile per la pratica dell'arte di amare."[75] L'amore è un'attività che richiede un impegno costante e una partecipazione attiva. Amare significa essere vigili e attenti, presenti in modo consapevole e pronto a rispondere ai bisogni dell'altro, ma anche ad evolverci in questo processo. L'amore è un continuo esercizio di consapevolezza, crescita e responsabilità verso l'altro e se stessi.

Infine, i rapporti devono basarsi sul principio della sincerità. È necessario abbandonare l'etica capitalista basata sulla frode e sull'usura nello scambio delle merci e dei sentimenti.

4.4. L'impegno della decrescita per il futuro della collettività

"Ormai è noto a tutti che stiamo andando dritti contro il muro. Restano da calcolare solo la velocità con cui ci stiamo arrivando e il momento dello schianto."[76]

L'umanità sta vivendo nell'epoca della sesta estinzione della specie. È in corso la scomparsa definitiva di numerose varietà vegetali e animali, ad una velocità molto superiore rispetto alle estinzioni naturali passate. Tale processo è accelerato dall'azione dell'uomo, che riveste contemporaneamente il ruolo di responsabile e vittima a causa dell'uso insostenibile delle risorse, della distruzione degli habitat naturali e dell'inquinamento. In poche parole, l'umanità con il suo stile di vita fondato su una crescita economica illimitata è il motivo della degradazione del pianeta.

Dopo decenni di frenetico spreco emergono le conseguenze: accelerazione delle catastrofi naturali (siccità, inondazioni, cicloni), pandemie e addirittura si prevedono catastrofi biogenetiche.

---

[75] Ivi, p. 131

[76] Serge Latouche, *La scommessa della decrescita*, Milano, Feltrinelli, 2007, p. 7

La società a tale scenario sembra reagire con l'indifferenza. Nonostante la chiara necessità di un cambio di orientamento si continua ad inseguire un aumento della crescita, della produttività, del potere d'acquisto e dunque dei consumi.

Le ripercussioni della società della crescita sono riscontrabili anche a livello sociale. In primo luogo, produce crescenti disuguaglianze e ingiustizie. Il mondo del lavoro è caratterizzato dall'incertezza, molte mansioni sono sottopagate e aumentano le disuguaglianze tra una maggioranza di lavoratori che vede il proprio reddito diminuire e una ristretta élite che continua ad arricchirsi. Tale modello di società non consente alla maggioranza dei suoi membri di esercitare un lavoro in modo onesto e li condanna, per poter sopravvivere, ad agire contro la loro stessa coscienza. "Eppure, questa è la nostra tardiva modernità: pescatori che riescono a sopravvivere solo distruggendo i fondali marini, allevatori che torturano i loro animali, agricoltori che distruggono il suolo fertile, dinamici dirigenti che diventano despoti ecc."[77]

La società della crescita offre un benessere illusorio. È un'illusione il miglioramento della qualità di vita di cui pensa di poter beneficiare la popolazione del Nord del mondo. Si spende sicuramente una quota maggiore per i beni e i servizi mercantili, ma si trascura di sottrarre la quota nettamente superiore dei costi impliciti: degrado ambientale, come l'inquinamento dell'aria e dell'acqua, spese compensative e riparatorie rese necessarie dalla vita moderna, come i medicinali per la salute fisica e le terapie per quella mentale. "Per sopportare l'aumento di stress generato dalla vita moderna (condizioni di lavoro, trasporti, ambiente ecc.), i nostri concittadini hanno bisogno di droghe, per poter crescere ancora di più."[78]

Infine, questa mitologia della crescita conduce alla creazione di quella che viene definita "antisocietà", una società ossessionata dalla propria ricchezza che manca di armonia anche tra i suoi membri privilegiati.

Tale analisi è stata realizzata da Serge Latouche, economista e filosofo francese, il quale sottolinea l'esigenza di un cambiamento radicale identificato nella scelta volontaria della decrescita. "Decrescita è una parola d'ordine che significa abbandonare radicalmente l'obiettivo della crescita per la crescita, un obiettivo il cui motore non è altro che la ricerca del profitto da parte dei detentori del capitale e le cui conseguenze sono disastrose per

[77] Ivi, p. 38
[78] Ivi, p. 40

l'ambiente." [79] La decrescita è una proposta alternativa a un modello di sviluppo economico basato sulla crescita illimitata, che ha ridotto le risorse naturali a merci da sfruttare senza limiti. La decrescita è una filosofia che tenta di ridefinire il nostro rapporto con la natura, l'economia e la società.

Nelle società tradizionali molte risorse erano considerate beni comuni, accessibili a tutti ma regolate da norme di uso collettivo. Questi beni appartenevano alla comunità, che ne garantiva un utilizzo sostenibile e non speculativo. Tale sistema di gestione era finalizzato ad evitare il saccheggio delle risorse e a preservarle per le generazioni future. Con l'avvento dell'economia moderna e la mercificazione dei beni naturali, questo equilibrio è stato spezzato. Il modello capitalista ha introdotto una logica di sfruttamento sistematico delle risorse, senza considerare la loro esauribilità. È avvenuta la loro privatizzazione e la perdita di solidarietà comunitaria. La decrescita si propone di invertire questa tendenza, puntando su un uso più equo e sostenibile delle risorse naturali, basato su una nuova concezione di bene comune e di comunità.

"Il cambiamento reale di prospettiva può essere realizzato attraverso il programma radicale, sistematico, ambizioso delle "otto R": rivalutare, riconcettualizzare, ristrutturare, rilocalizzare, ridistribuire, ridurre, riutilizzare, riciclare. Questi otto obiettivi interdipendenti possono avviare un circolo virtuoso di decrescita serena, conviviale e sostenibile."[80]

Il primo passo pensato da Latouche è la messa in discussione dei valori fondanti la moderna esistenza, gli stessi che hanno conseguenze negative sulla felice sopravvivenza dell'umanità.

È necessario ripensare gli indicatori del benessere: il PNL (Prodotto Nazionale Lordo) o PIL (Prodotto Interno Lordo). È necessario disfarsi della convinzione secondo la quale il livello di vita può essere misurato attraverso la quantità di beni e servizi che il reddito nazionale medio consente di acquistare. Il PIL e la crescita di un Paese sono determinati da tutto ciò che può essere venduto e possiede un valore monetario. Non sono comprese numerose altre attività e risorse che contribuiscono al benessere: per esempio, il tempo libero. Il PIL aumenta anche a causa di eventi negativi, come i disastri naturali, gli incidenti o l'inquinamento, poiché generano spese e attività economiche. È paradossale

[79] Serge Latouche, *La scommessa della decrescita*, Milano, Feltrinelli, 2007, p. 11
[80] Ivi, p. 98

un sistema in cui l'indicatore utilizzato per la misurazione del benessere di una popolazione conteggi nei suoi calcoli le spese generate da un incidente stradale per medici, infermieri, consulenti giuridici e riparazioni.

Deve avvenire una rivoluzione culturale che trasformi profondamente il modo in cui l'uomo occidentale percepisce e vive la propria esistenza. Questo cambiamento non può limitarsi a interventi superficiali, ma richiede una trasformazione profonda dell'immaginario collettivo, ossia del sistema di valori e idee che guidano il comportamento sociale. Il modello dominante identifica nella produzione e nel consumo i suoi valori fondamentali. Il capitalismo si fonda su un immaginario di controllo illusorio, razionalità fittizia e crescita illimitata, concetti che devono essere superati.

Di primaria importanza risulta il tentativo di comprensione del percorso che ha condotto fino a questo punto. "Come è avvenuta la colonizzazione delle nostre anime?"[81]

Latouche considera tre modalità attraverso le quali l'animo umano è stato plasmato: l'educazione, la manipolazione mediatica e il consumo quotidiano.

L'educazione è ciò che consente di ottenere gli strumenti per costruire e affermare la propria personalità e resistere alle pressioni esterne. Il sistema scolastico attuale, tuttavia, forma individui che accettano passivamente il proprio destino e sviluppano un atteggiamento servile nei confronti della società dei consumi. Non solo la scuola, l'esempio degli adulti in generale plasma menti inclini all'acquisto smodato.

La pubblicità e i media sono ulteriori strumenti necessari alla perpetuazione dell'immaginario consumistico. Essi generano bisogni artificiali, alimentando il desiderio di possedere sempre di più e spingendo le persone ad identificare il proprio valore personale con ciò che posseggono.

Infine, il consumo quotidiano ha creato assuefazione e conseguente dipendenza. "La crescita, attraverso il consumismo, è diventata nel contempo un terribile virus e una droga."[82]

L'immaginario individuale è stato colonizzato e il nemico risiede in ogni persona ma, a causa del carattere sistemico dei valori dominanti, non è possibile individuare un responsabile poiché il processo è anonimo. La trasformazione deve avvenire nell'intimità

[81] Ivi, p. 104
[82] Ivi, p. 107

di ognuno anche attraverso l'individuazione di una pratica per realizzarla. Rivestono notevole importanza la riflessione e il desiderio di cambiamento.

La terza fase del programma delle "otto R" di Latouche consiste nel ristrutturare, ovvero adattare il sistema di produzione e i rapporti sociali al nuovo sistema di valori. L'obiettivo consiste nel creare un'economia locale, sostenibile e non orientata al profitto illimitato, riducendo il consumo di risorse e l'impatto ambientale.

Conseguentemente deve avvenire una ridistribuzione. "Ridistribuire significa ripartire, tra Nord e Sud e all'interno di ogni società, le ricchezze e l'accesso al patrimonio della natura. La ridistribuzione deve essere fatta sull'insieme degli elementi del sistema: la terra, i diritti di attingere dalla natura, il lavoro, i redditi, le pensioni ecc."[83]

Per quanto riguarda i rapporti tra Nord e Sud è necessaria una specificazione: non si tratta di dare di più al Sud ma di attingere meno.

La quinta fase consiste nella rilocalizzazione: promuovere la produzione e il consumo locale, riducendo la dipendenza dalle importazioni e dalle catene globali. L'obiettivo è quello di favorire e supportare le economie locali, diminuire le emissioni legate ai trasporti e rafforzare le comunità. Nella misura del possibile è auspicabile tornare all'autoproduzione, anche quella energetica.

"La necessità di ridurre l'impronta ecologica impone di 'ridimensionare' il nostro stile di vita e non solo attraverso una cura dimagrante della nostra evidente obesità, ma anche attraverso un cambiamento dei nostri bisogni."[84]

I bisogni sono culturalmente e storicamente determinati: molti beni considerati oggi "essenziali", come lo smartphone, l'automobile o la lavatrice, un tempo non esistevano e non erano ritenuti tali. È importante rivedere la distinzione tra ciò che è realmente "necessario" e ciò che invece è "superfluo", adottando un approccio basato sul buon senso e sulla condivisione. Non si tratta di rinunciare alle comodità, ma di sviluppare un atteggiamento equilibrato che sia in linea con la sobrietà e la sostenibilità.

Ridurre, riutilizzare e riciclare sono gli ultimi tre punti fondamentali. Ridurre l'impronta ecologica dell'essere umano significa diminuire drasticamente i consumi, azione alla quale deve corrispondere un aumento della salute, del benessere e della felicità. Dunque, si impone il ridimensionamento della produzione e del consumo di prodotti tossici. La

[83] Serge Latouche, *La scommessa della decrescita*, Milano, Feltrinelli, 2007, pp. 124-125
[84] Ivi, p. 139

tossicità include una vasta gamma di rischi, dalla salute fisica (per esempio, le droghe, il tabacco e l'alcool) all'influenza negativa mentale (per esempio, la pubblicità e la cultura degli armamenti). Non si tratta di proibire in modo assoluto questi prodotti per motivi morali o integralisti, ma di limitare strettamente il loro consumo e la loro produzione, attraverso un dibattito aperto e basato su dati tecnici e scientifici. Ridurre gli sprechi significa anche prestare attenzione agli scarti prodotti lungo l'intero ciclo di consumo. Dalla confezione alla distribuzione, fino alla spazzatura domestica, gli oggetti diventano rifiuti in tempi rapidissimi, contribuendo al problema dell'inquinamento.

Risulta degna di nota la riduzione dei trasporti, in particolare quelli internazionali, strettamente collegata alla diminuzione del consumo di energia, delle emissioni di gas serra e della diffusione di agenti patogeni. Ridurre i trasporti comporta automaticamente un calo significativo degli altri impatti negativi. Inoltre, le autostrade e i corridoi transeuropei deturpano i paesaggi, compromettono l'integrità dei territori, danneggiano le economie locali e alterano gli squilibri sociali, generando effetti distruttivi sull'ambiente e sulle comunità che li abitano. Affrontare il problema è un punto di partenza fondamentale per promuovere politiche più sostenibili.

La limitazione del consumo di energia non è solo necessaria ma inevitabile, poiché le riserve di petrolio, la principale fonte energetica del sistema consumista, stanno esaurendosi. Questa riduzione è inoltre auspicabile per contrastare le emissioni di gas serra, responsabili dei cambiamenti climatici, e per contenere altre forme di inquinamento, come quello atmosferico causato dalla combustione di petrolio, gas e carbone, dannosi per la salute umana.

La società dei consumi, sostiene Latouche, ha abituato le persone a disfarsi di prodotti ancora utilizzabili, sfruttando come giustificazione la qualità superata dell'oggetto sostituto. Al contrario, l'atteggiamento dell'umanità nei confronti delle cose deve fondarsi sul rispetto: gli oggetti devono essere trattati con cura in modo da prolungarne la durata. Il mercato deve prendersi l'onere di studiare modi per combattere l'obsolescenza programmata e offrire la possibilità di riparazione. La società della decrescita sarà fondata su una cultura del riutilizzo.

Il riciclaggio, a differenza del riutilizzo, interviene quando un oggetto è troppo deteriorato per essere utilizzato secondo lo scopo originale. Invece di trasformarsi in un rifiuto ingombrante o inquinante, i suoi materiali vengono recuperati e destinati a nuovi processi

produttivi, diventando così una preziosa fonte di materie prime per la creazione di nuovi prodotti.

Per concludere, Latouche sostiene sia necessario rallentare il ritmo con cui conduciamo l'esistenza. "È noto che la mercificazione del tempo ha prodotto una folle accelerazione che comprime le nostre vite. La velocità distrugge le città, i passaggi, le società."[85] È necessaria una lentezza consapevole.

Il progressismo e l'economicismo non sono più scelte consapevoli ma sono una vera e propria sostanza stupefacente alla quale la società moderna è ormai assuefatta. Questi ideali sono così radicati nella vita quotidiana da essere diventati parte integrante del modo di vivere: li respiriamo nell'acqua inquinata, li beviamo nell'acqua contaminata, li inseriamo attraverso una cattiva alimentazione, li indossiamo nei vestiti prodotti sfruttando la manodopera nelle fabbriche del Sud-Est asiatico. Tale fede cieca nel progresso e nello sviluppo è ormai logora, priva di uno scopo reale. La società continua a procedere senza una vera direzione, senza conoscere il proprio compito, rappresentando ciò che Karl Marx definiva il "disincanto del mondo".

La riscoperta del "sacro" potrebbe essere una possibile via d'uscita, percorribile attraverso la strada dell'arte e della creatività che sono espressioni dell'inutilità produttiva. Poeti, artisti e sognatori hanno la capacità di offrire una nuova visione del mondo, capace di restituire senso e significato alla vita. Contrastare il disincanto moderno è possibile grazie ad una nuova connessione con la bellezza e l'arte per creare una visione diversa del mondo.

[85] Serge Latouche, *La scommessa della decrescita*, Milano, Feltrinelli, 2007, p. 156

Conclusione

La strada per la felicità non segue indicazioni universalmente riconosciute. Il percorso è tracciato sulla mappa fornita da uno specifico contesto storico, culturale, sociale ed economico. A ciascun viaggiatore spetta il compito di fermare il proprio andare inconsapevole per interrogarsi se la direzione seguita dai compagni corrisponda realmente ai propri desideri e bisogni.

La società contemporanea, segnata da una competitività sempre più intensa e da un individualismo esasperato, impone agli individui l'idea di un cambiamento costante come requisito essenziale per il successo. Le persone sono spinte a definire il loro valore attraverso il possesso di beni materiali, l'accumulo di esperienze e la costruzione di un'immagine di sé che risponda a standard sempre più elevati, spesso determinati dall'esposizione ai social media e dal confronto con gli altri.

In questo scenario, il corpo assume un ruolo centrale nella rappresentazione dell'identità personale, divenendo non solo uno strumento di espressione, ma anche un criterio di giudizio sociale. L'apparenza esteriore acquista un peso determinante, al punto che la realizzazione individuale viene sempre più associata al controllo dell'immagine e alla conformità ai modelli proposti. Questa enfasi sulla superficie finisce per relegare in secondo piano gli aspetti più autentici, inducendo un'idea di felicità legata a parametri esterni piuttosto che a una reale soddisfazione interiore.

La correlazione tra possedimenti e livello di benessere è stata ampiamente messa in discussione da numerosi studi che hanno dimostrato come molte delle convinzioni in merito siano in realtà distorte. La felicità non aumenta proporzionalmente al possesso di beni materiali, poiché il raggiungimento di determinati standard di ricchezza implica spesso un costo significativo: l'esempio più eclatante è la riduzione del tempo e delle energie investite nelle relazioni personali. Inoltre, la ricerca incessante di nuovi possedimenti alimenta un circolo vizioso di insoddisfazione e frustrazione a causa di sempre nuovi obiettivi da raggiungere.

Un ulteriore problema deriva dall'errata destinazione degli sforzi. Spesso accade che, a causa dei costi di accesso, tempo ed energie vengano investiti in attività e beni necessari e confortevoli, a scapito di quelli creativi, piacevoli e stimolanti. Tuttavia, sono proprio questi ultimi ad essere maggiormente utili sull'effetto complessivo della felicità.

L’economia ha sempre creduto che il comportamento umano fosse guidato dalla razionalità. Tuttavia, la psicologia e le neuroscienze accorrono in soccorso per affermare che anche le emozioni e gli istinti contribuiscono alla determinazione delle scelte.
Sono le motivazioni affettive a rivestire un ruolo importante: si sviluppano attraverso le relazioni e contribuiscono alla costruzione dell’identità personale. Comprenderle e valorizzarle significa ripensare la felicità non solo in termini di successo materiale, ma come risultato di connessioni autentiche e crescita interiore.
L’uomo dunque non è mosso esclusivamente dall’interesse personale ma anche dalla simpatia, la capacità di comprendere e condividere le emozioni altrui. Questo aspetto è essenziale per la costruzione di una società armoniosa e per il benessere individuale, poiché il riconoscimento e la reciprocità nelle relazioni generano un senso di appartenenza e soddisfazione duratura.
L’attuale società individualista e competitiva tende a mercificare anche le relazioni umane, riducendole spesso a scambi utilitaristici. Le relazioni sono unicamente finalizzate al successo personale, piuttosto che basate su un’autentica connessione emotiva. È importante riconoscere nei beni relazionali il fattore determinante che arricchisce la vita degli individui molto più di qualsiasi forma di possesso.
La parte centrale dell’elaborato esplora la via alternativa della consapevolezza. Davidson ha introdotto il concetto di Stile Emozionale, suggerendo che la chiarezza delle proprie risposte emotive possa aiutare a gestire meglio le difficoltà e a costruire una vita più equilibrata. Goleman, con la sua teoria dell’intelligenza emotiva, ha dimostrato come la capacità di riconoscere, comprendere e regolare le proprie emozioni sia un fattore cruciale per il benessere individuale e per la qualità delle relazioni interpersonali. Infine, la filosofia buddhista ha offerto una prospettiva diversa basata sulla consapevolezza: lo strumento necessario che permette di superare le illusioni imposte dalla società e di raggiungere una felicità più autentica e duratura, basata su una lettura sincera dei propri bisogni e desideri.
Al termine della riflessione è stata messa in discussione l’idea che la felicità sia una responsabilità esclusivamente individuale. Questo approccio presenta delle criticità importanti. Esso riduce questioni complesse – come la disuguaglianza economica, il successo sociale e la salute – a mere scelte personali, trascurando il peso delle condizioni

strutturali. La felicità diventa quasi un dovere morale, una misura del valore individuale e un metro di giudizio del successo nella vita.

Al contrario, il benessere personale è strettamente legato alla qualità delle relazioni sociali, al senso di comunità e alla capacità di donarsi agli altri. Il senso di appartenenza ad un gruppo genera sicurezza, fiducia e supporto reciproco, termini essenziali nell'equazione della felicità. Il legame con l'altro, tuttavia, richiede impegno, attenzione e dedizione. L'amore è unione attiva che rispetta l'individualità di entrambe le persone coinvolte. Amare significa donarsi all'altro, recuperare un approccio generoso e disinteressato.

La collettività tutta deve quindi accogliere la responsabilità di costruire una prospettiva alternativa per il benessere di tutti. La teoria della decrescita propone un modello basato su sobrietà volontaria, riduzione degli sprechi e valorizzazione delle relazioni umane.

In sintesi, l'analisi condotta in questa tesi porta alla proposta di una visione della felicità che supera il modello dominante basato sull'accumulo di ricchezza e sul successo individuale. Se la società contemporanea promuove un modello di felicità basato sulla competizione, il possesso e la performance, questa ricerca ha dimostrato che esistono alternative più sostenibili e profonde. La felicità è un processo continuo che si nutre di consapevolezza, esperienze arricchenti e connessioni autentiche. Solo ripensando il nostro rapporto con il tempo, con gli altri e con noi stessi possiamo costruire una società più felice ed equilibrata.

Bibliografia

Bauman Zygmunt, *Consumo, dunque sono*, Roma, Laterza, 2010

Bauman Zygmunt, *La società individualizzata. Come cambia la nostra esperienza*, Bologna, Il Mulino, 2002

Bauman Zygmunt, *Vita liquida*, Roma, Laterza, 2008

Bauman Zygmunt, *Voglia di comunità*, Roma, Laterza, 2003

Bruni Luigino, Porta Pier Luigi, *Felicità ed economia. Quando il benessere è ben vivere*, Milano, Edizioni Angelo Guerini e Associati, 2004

Bruni Luigino, *La ferita dell'altro. Economia e relazioni umane*, Trento, Il Margine, 2007

Bruni Luigino, *L'economia, la felicità e gli altri. Un'indagine su beni e benessere*, Roma, Città Nuova Editrice, 2004

Cabanas Edgar, Illouz Eva, *Happycracy. Come la scienza della felicità controlla le nostre vite*, Torino, Codice edizioni, 2019

Codeluppi Vanni, *La vetrinizzazione sociale. Il processo di spettacolarizzazione degli individui e della società*, Torino, Bollati Boringhieri, 2007

Davidson Richard J., Begley Sharon, *La vita emotiva del cervello. Come imparare a conoscerla e a cambiarla attraverso la consapevolezza*, Vignate (MI), Ponte alle Grazie, 2024

Fromm Erich, *Essere o avere?*, Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 1989

Fromm Erich, *L'arte di amare,* Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 2015

Gangitano Maura, Colamedici Andrea, *La società della performance. Come uscire dalla caverna*, Roma, Edizioni Tlon, 2018

Goleman Daniel, *Intelligenza emotiva. Che cos'è e perché può renderci felici*, Milano, BUR Rizzoli, 2019

Haig Matt, *Vita su un pianeta nervoso*, Roma, Edizioni e/o, 2019

Latouche Serge, *Come si esce dalla società dei consumi. Corsi e percorsi della decrescita*, Torino, Bollati Boringhieri editore, 2011

Latouche Serge, *La scommessa della decrescita*, Milano, Feltrinelli, 2007

Nhat Hanh Thich, *Vita di Siddhartha il Buddha*, Roma, Ubaldini Editore, 1992

Pugno Maurizio, *Razionalità, emozioni e rapporti interpersonali: nuove idee dalla neurobiologia e psichiatria per l'analisi economica?*, Comunicazione presentata alla XIV Riunione scientifica della Società Italiana degli Economisti, 24-25 ottobre 2003, Salerno

Scitovsky Tibor, *L'economia senza gioia*, Roma, Città Nuova Editrice, 2007

Smith Adam, *Teoria dei sentimenti morali*, Roma, Bibliotheca Biographica, 1991