



# Alla ricerca della felicità

di Paola Giovetti

**N**on tutti forse sanno che la Dichiarazione di Indipendenza Americana (4 luglio 1776) riconosce a tutti la rivendicazione dei diritti naturali, tra i quali quello alla felicità: “A tutti gli uomini è riconosciuto il diritto alla vita, alla libertà e il perseguimento della felicità”. Si tratta, in pratica, del riconoscimento ufficiale di quanto da sempre avviene: da che mondo è mondo, infatti, l'uomo è andato alla ricerca della felicità, anche se spesso in maniera confusa e disordinata. Diceva quel grande saggio disincantato che è stato Voltaire: “L'uomo cerca la felicità come l'ubriaco cerca la casa: sa che c'è ma non sa dove si trova”.

Qualcuno però la felicità l'ha trovata: non tanto nel potere, nella fama, nel denaro (tutte cose che possono certamente dare momenti di gioia, ma sono effimere e fuggitive) quanto in situazioni e stati d'animo più appaganti e duraturi. C'è anche chi sulla tanto ambita felicità ha scritto libri, fornendo spunti che possono aiutare a non andare nella direzione sbagliata: basandomi su questo materiale, in un mio libro appena pubblicato, *Piccola antologia della felicità* (Mediterranee 2017) ho voluto riportare gli stimoli che più mi sono sembrati utili.

Cominciamo dal filosofo greco **Epicuro** che scriveva: “Non si è mai troppo giovani o troppo vecchi per la conoscenza della felicità. A qualsiasi età è bello occuparsi del benessere dell'animo nostro. Uomo e donna, ricco o povero, ognuno può essere felice”.

Stabilito questo inalienabile diritto, chiediamoci che cosa dà la felicità. Molto importante, dice Epicuro, è liberarsi dalla paura della morte. E spiega: “Quando noi viviamo la morte non c'è, e quando lei c'è non ci siamo noi... Il vero saggio, come non gli dispiace vivere, così non teme di non vivere più...”. E fondamentale è la capacità di controllare i propri desideri e di capire ciò che è realmente necessario e ciò che non lo è: “Raggiungere l'indipendenza dai bisogni è gran cosa, sapersi accontentare del poco e goderne è vera saggezza”.

E del resto **Tommaso da Kempis**, monaco e mistico tedesco vissuto nel XV secolo, nel suo famoso libro *L'imitazione di Cristo* scriveva: “Signore, fate che i miei bisogni diminuiscono!”. La stessa cosa pensava l'imperatore filosofo **Marco Aurelio**, vissuto nel secondo secolo d.C., autore del celebre *Colloqui con se stesso*, dove leggiamo: “Ama il modesto mestiere che hai imparato e accontentati di esso”. E ancora: “Vive in compagnia degli dei colui che mostra loro costantemente che la sua anima è contenta di ciò che le è stato assegnato e fa tutto ciò che vuole il demone che Zeus ha dato a ciascuno come signore e guida staccandolo da se stesso”.

Ma come si può raggiungere la felicità? Grande gioia e soddisfazione può venire per esempio dallo studio, dalla cultura. Ce lo spiega **Madame Emilie du Chatelet**, gran dama francese vissuta nella prima metà del Settecento, donna intelligentissima e liberissima, a lungo amante di Voltaire, per i suoi tempi avanti anni luce in quanto si occupò di scienza, materia allora praticamente preclusa alle donne; studiò a fondo lo scienziato inglese Isaac Newton e tradusse dal latino in francese i suoi *Principia*, traduzione ineccepibile in uso fino agli anni Sessanta del secolo scorso, quindi per oltre due secoli. La sua fama maggiore però è affidata al suo *Discorso sulla felicità*, opera breve ma intensa, scritta quando l'amore di Voltaire per lei volgeva dolorosamente al termine. Nel suo trattato, scritto non per essere pubblicato ma solo per se stessa (fu infatti trovato e reso noto molti



Opera di Josep Coll i Bardolet (1912-2007)

anni dopo la sua morte), Madame du Chatelet invita all'amore per lo studio, "risorsa sicura contro l'infelicità e fonte di piaceri senza limiti". E a tutti, uomini e donne, consiglia: "Cerchiamo di comportarci con intelligenza, di non avere pregiudizi, di avere delle inclinazioni da utilizzare per la nostra felicità, di sostituire le passioni con gli interessi, di conservare le nostre preziose illusioni, di allontanare da noi le idee tristi, di non permettere mai al nostro cuore di conservare un briciolo di attaccamento per chi smette di amarci. Bisogna pur abbandonare un giorno l'amore con gli anni che passano. Cerchiamo di coltivare il gusto per lo studio, questo gusto che non fa dipendere la nostra felicità che da noi stessi. Stiamo lontani dalle ambizioni e soprattutto cerchiamo di saper bene che cosa vogliamo essere, decidiamo la strada che vogliamo prendere per passare la nostra vita e cerchiamo di seminarla di fiori".

Che dire della felicità dei pessimisti? Anche loro alla ricerca della felicità? Può sorprendere di scoprire che un celebre pessimista, il grande filosofo **Arthur Schopenhauer** (1788-1860) è autore di un libro che si intitola *L'arte di essere felici* nel quale subito precisa: «*Vivere felici*» può significare solo vivere il meno infelici possibile o, in breve, vivere passabilmente. E offre una serie di ottimi consigli: "Porre una meta ai nostri desideri, tenere a freno le nostre brame, dominare la nostra collera, essere sempre memori del fatto che l'uomo può raggiungere soltanto una parte infinitamente piccola di tutto ciò che è desiderabile, e che moltissimi mali sono evitabili. Svolgere un'attività. Dedicarsi a qualcosa, o anche studiare sono cose necessarie alla felicità dell'uomo". In questo in linea con Madame du Chatelet. E poi un consiglio veramente saggio: "Il mezzo più sicuro per non diventare molto infelici consiste nel non chiedere di diventare molto felici, dunque nel ridurre le proprie pretese a una misura assai moderata in fatto di piacere, possesso, rango, onore, eccetera".

Per il grande poeta tedesco **Johann Wolfgang Goethe**, che ebbe una vita lunga, intensa, ricca di incontri e realizzazioni, una vita che pur non risparmiata dai dolori (lutti, malattie ecc.) può certamente essere definita felice se con questo termine si intende piena, operosa, generosa, mai statica, una ricetta per la felicità può essere questa:

*Se vuoi prepararti una vita bella  
non devi occuparti del passato,  
non devi permettere ai piccoli fastidi di turbarti,  
devi godere sempre il presente,  
soprattutto non devi odiare nessuno  
e lasciare il futuro a Dio.*

Un altro grande artista, **Ludwig van Beethoven**, ebbe invece una vita non felice (molto presto orfano di madre, problemi economici costanti, solitudine affettiva e soprattutto la sordità totale poco dopo i quarant'anni, autentica tragedia per un musicista), e tuttavia trovò

un'inesauribile fonte di gioia nella sua arte: "Per te non c'è felicità che in te stesso, nella tua arte. Oh Dio, dammi la forza di vincere me stesso, nulla deve legarmi alla vita", scrive in una lettera.

La felicità quindi nel lavoro, nella creatività, nella consapevolezza delle proprie forze interiori che richiedono totale attenzione, dedizione assoluta al grande compito di riuscire a dire tutto quello che si sa di dover dire, e quindi spesso solitudine. E questa è stata ed è certamente la felicità di ogni vero artista. E a proposito di felicità dell'artista, di chi è creativo – e entro certi limiti lo siamo tutti: anche un problema matematico felicemente risolto, un pranzo ben organizzato, un manufatto ben riuscito possono dare la stessa soddisfazione e la stessa gioia.

Ed ecco il pensiero di un grande saggio: il **Dalai Lama**: "Tutti cercano la felicità, la gioia, ma cercano quella che viene dall'esterno, dal denaro, dal potere, dall'auto di lusso, dalle grandi case. La maggior parte delle persone non dedica mai attenzione alla vera fonte di una vita felice, che sta all'interno e non all'esterno".

La felicità è fragile e delicata, da custodire con gran cura. E non dimentichiamo che siamo responsabili anche della felicità degli altri, di chi ci vive accanto. Dice infatti **Friedrich Nietzsche**: "Basta una sola persona senza gioia per mettere in una intera famiglia un permanente scontento e un cielo grigio... La felicità è ben lontana dall'essere una malattia contagiosa in uguale misura...".

Ma Nietzsche dice anche: "Da quando vi sono uomini, l'uomo ha gioito troppo poco: solo questo, fratelli, è il peccato originale!".

E, per concludere, un paio citazioni celebri da ricordare. La prima è di **William Shakespeare**, il quale affidò a Prospero, il protagonista de *La tempesta*, il suo pensiero, illuminato e grande come sempre, sul tema di cui ci stiamo occupando: "Io sono sempre felice, sai perché? Perché non mi aspetto niente da nessuno, l'attesa fa sempre male. I problemi non sono eterni, hanno sempre una soluzione, l'unica cosa che non ha soluzione è la morte. Non permettere a nessuno di offenderti, di umiliarti. Non devi assolutamente farti abbassare l'autostima, le urla sono l'arma dei vigliacchi, di coloro che non hanno ragione. Troverai sempre persone che ti vogliono dare la colpa del loro fallimento, ma ognuno avrà ciò che si merita. Goditi la vita perché è molto breve, amala pienamente e sii sempre felice e sorridente, vivi la tua vita intensamente. E ricorda: prima di discutere, respira. Prima di parlare, ascolta. Prima di criticare, esaminate. Prima di scrivere, pensa. Prima di far del male, senti. Prima di morire, vivi!".

Infine: la piccola **Anna Frank**, dal nascondiglio in cui viveva segregata per tentare di sfuggire alla deportazione, scrisse nel suo celebre *Diario* queste parole che possono essere considerate il suo testamento spirituale:

*"Pensa a tutta la bellezza intorno a te, e sii felice!"*