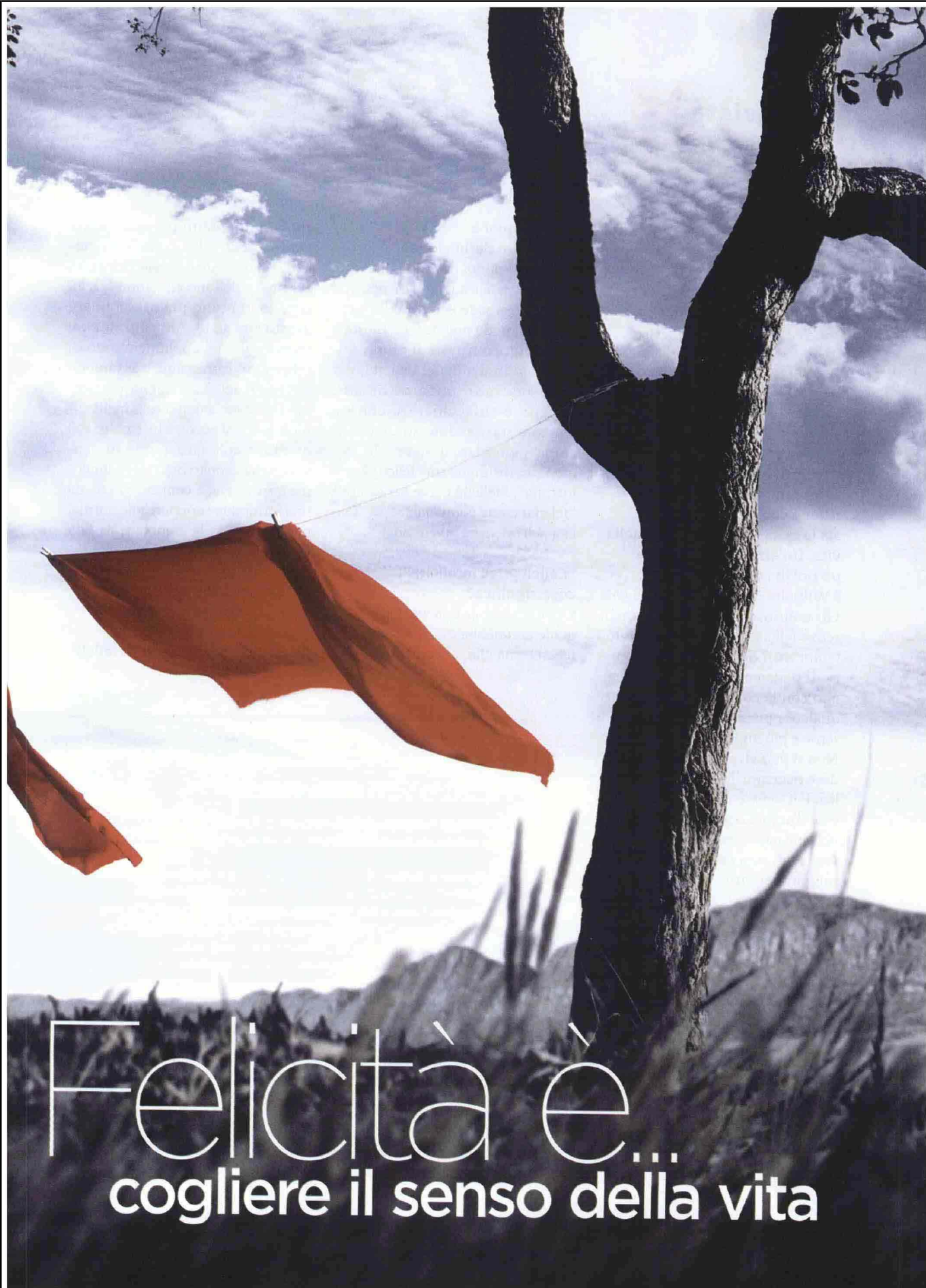


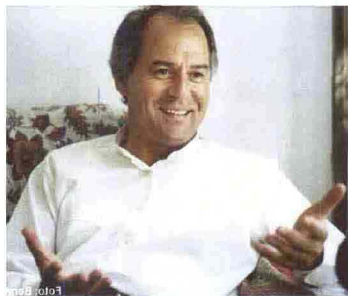
intervista

Nel suo libro *Felicità*, da poco uscito in Italia per Fazi, il filosofo tedesco Wilhelm Schmid indica la strada per essere appagati: accettare l'esistenza nella sua pienezza. Anche quando fa male. L'abbiamo intervistato



Felicità è...
cogliere il senso della vita

(intervista)



WILHELM SCHMID

Filosofo, insegna all'Università di Erfurt (Germania), www.lebenskunst.philosophie.de

Psychologies: Tutti oggi sembrano rincorrerla, ma lei ritiene che la felicità non sia la cosa più importante della vita. Un'affermazione forse un po' in controtendenza...

■ **Wilhelm Schmid:** Eppure è così. Gli uomini possono vivere anche senza felicità, l'hanno dimostrato i tempi tristi della storia. Questi periodi possono essere vissuti al meglio con la consapevolezza di fare qualcosa pieno di senso. Quindi il senso è più importante della felicità. Non si può vivere senza il senso. Si deve ricercare il senso per essere felici. E il senso è nelle relazioni, siano esse d'amore o amicizia, ma anche nelle relazioni più astratte, come lavorare in una certa direzione per raggiungere una certa meta, uno scopo preciso.

Ma che cos'è la felicità?

■ La maggior parte degli uomini crede che essere felici significhi stare bene, essere in buona salute, avere successo, fare esperienze gradevoli, provare piacere. In breve, vivere tutto ciò cui si attribuisce un significato positivo. Questa è "felicità come benessere". Non c'è nulla di male, ma occorre tenere presente che non può durare per sempre. A chi si aspetta dalla vita solo cose positive auguro... buona fortuna.

E allora qual è la sua vera definizione?

■ Ognuno di noi deve stabilire cosa intende con felicità. Non c'è nessuno che si possa sedere in cattedra e definirla in modo univoco. La filosofia può aiutare a trovare il proprio significato individuale. Felicità, per me, è sorseggiare una tazza di caffè. Felicità è chiacchierare con un amico o stare seduto su una panchina a guardare il mare... Io, comunque, distingo tra "felicità come fortuna", "felicità come benessere", "felicità come completezza" e "felicità nell'infelicità" (vedi box).

"Felicità nell'infelicità": cosa significa?

■ Che è possibile una vita felice dalla quale non debba essere esclusa l'infelicità, ma che, al contrario, la in-

cluda. Gli uomini possono essere malinconici. Alcuni per un'esperienza triste. Altri, regolarmente, in autunno. Altri ancora sempre. Oggi, però, non osano più assecondare questo loro stato. Ai primi sintomi vanno dal medico, lamentando di soffrire di depressione e assumono psicofarmaci. La maggior parte di essi non è malato, ma solo malinconico. E allora occorre insegnare agli uomini a coltivare questa dimensione, che è molto bella: la malinconia è riflessiva, è contrassegnata da una sensibilità superiore alla norma, mette in moto le emozioni, la vita guadagna una nuova profondità.

Lei afferma che la filosofia può contribuire alla felicità...

E noi personalmente cosa possiamo fare per essere felici?

I quattro volti della felicità

Per Wilhelm Schmid la felicità ha diverse sfumature. Comprenderle aiuta a ricercare il senso della vita, chiave di un'esistenza piena

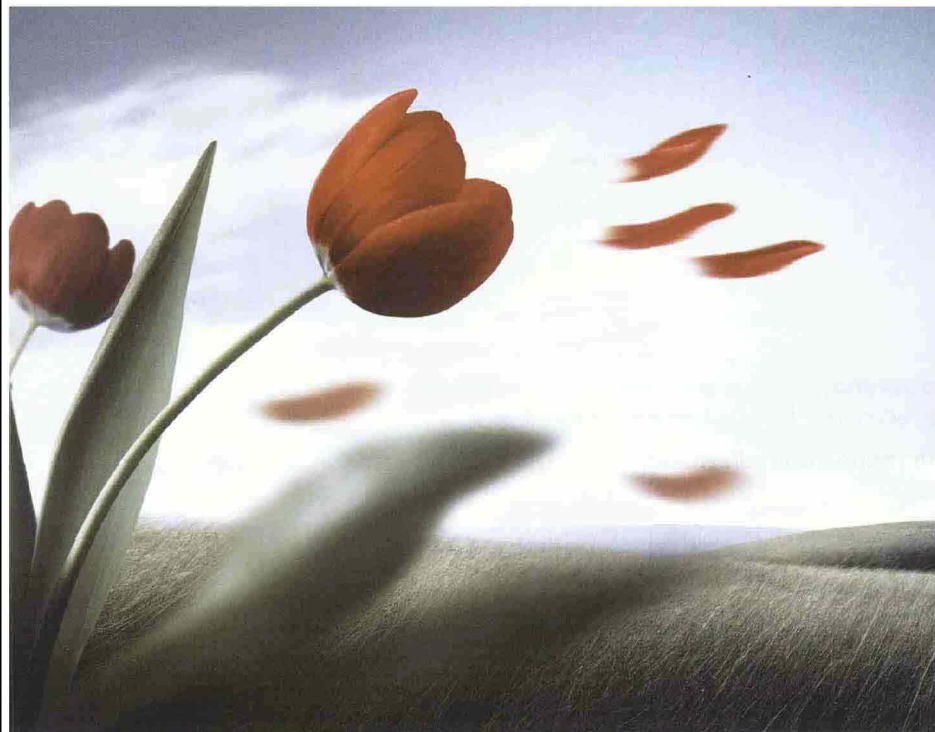
Felicità come fortuna È quella che arriva per caso: le persone sperano che ciò che capita loro di inatteso si trasformi in qualcosa di bello.

L'essenza della fortuna è di non essere a portata di mano. L'uomo, però, può assumere un atteggiamento di apertura o chiusura di fronte alla casualità di un incontro, di un'esperienza, di una notizia.

Felicità come benessere Gli uomini credono che essere felici significhi stare bene, divertirsi, avere successo. Per questa felicità si può fare molto, giorno dopo giorno. C'è però un problema: non dura.

Felicità come completezza Abbraccia anche l'"altro lato", doloroso e negativo, con il quale bisogna sapere fare i conti. È caratterizzata da un senso di gratitudine verso la vita e un sentimento di gioia, che non si fonda sul fatto di accogliere solo le pagine positive dell'esistenza.

Felicità nell'infelicità Dipende dalla possibilità di familiarizzare con la malinconia, tenendo conto dei bisogni pratici dell'uomo così e della sua condizione di malinconia, nient'affatto pratica. La malinconia mette in moto le emozioni e può essere il fondamento di una vita positiva.



LA FELICITÀ,
INTESA COME
PIENEZZA,
ABBRACCIA
ANCHE I LATI
MENO PIACEVOLI
DELLA VITA

■ Filosofare significa fermarsi e riflettere. Pensare ci riporta alla ricerca del senso, se lo perdiamo di vista. E ci conduce anche verso quella felicità che oggi sembra dimenticata, la felicità propriamente filosofica: “la felicità come pienezza”, che abbraccia anche l’altro lato, quello spiacevole e negativo, col quale bisogna sapere fare i conti. Per ogni tipo di felicità possiamo fare qualcosa: avere un atteggiamento di apertura alla vita per la “felicità come fortuna”. Ricercare quelle situazioni che ci fanno stare bene per la “felicità come benessere”. E accettare il fatto che la vita non offre solo pagine piacevoli, per arrivare alla “felicità come completezza”.

Quanto contano i rapporti personali per la felicità?

■ Molto. I legami sociali danno senso alla vita. E chi trova il senso della propria esistenza è automaticamente felice, con tutte le sfumature della felicità. Il caso ci fa incontrare e in un buon rapporto proviamo la “felicità come benessere”. Ma chi crede che un legame offra solo benessere resterà deluso.

Le relazioni danno la possibilità di sperimentare la “felicità come pienezza”, cioè anche l’infelicità: bisogna tenerlo presente.

Come è cambiato il concetto di felicità nel corso dei secoli?

■ Non lo sappiamo di preciso, non esiste una storia della felicità scritta in modo accurato. Di sicuro c’è quello che è accaduto nel XVIII secolo con gli Utilitaristi inglesi, che hanno formulato una nuova definizione di felicità, significativa per molti ancora oggi: la felicità come massimizzazione del piacere e minimizzazione del dolore. Ma chi massimizza il piacere lo perde facilmente, come chi beve troppo vino. La popstar Robbie Williams, che si sentiva sempre di buonumore davanti a una tazza di caffè, arrivò ad avere bisogno di 36 tazze al giorno, e fu costretto a ricorrere all’aiuto di specialisti. È meglio ottimizzare il piacere, in modo tale da trovare la misura giusta per sé. Una conquista cui si arriva solo con un percorso di ricerca ed errori. Il piacere non è tutto. Ci sono anche periodi in cui, per rigenerarlo, serve “staccare la spina”. E

c’è il dolore, senza cui non si conoscerebbe il piacere. Già Epicuro diceva: “Non ricercare il piacere a ogni costo e accetta il dolore”.

È vero quindi il detto: “la felicità dura un attimo”...

■ L’espressione che rende meglio il concetto è quella francese, *le bonheur*, che deriva da *bonne heure*, l’“ora buona”. Si tratta però della “felicità come benessere”. Quanto duri un’ora è relativo. Casanova ha trascorso tre mesi con la giovane, amatissima, Henriette. Poi si è confrontato con il più grande dolore, quando lei fu costretta ad abbandonarlo. Ma è stato un maestro della felicità anche nell’infelicità. E facendo un bilancio della propria esistenza, ha saputo riconoscere la “felicità come completezza” negli alti e bassi della vita, mostandosi riconoscente alla vita stessa.

VANIA CRIPPA

DA LEGGERE

■ *Felicità*
di Wilhelm Schmid
Fazi Editore - pagg. 120, 14 euro