



bee we *

* un solo ingrediente: la felicità

APPUNTI SUL PARADIGMA DELLA FELICITÀ

UN'IDEA DI BENESSERE

Sulla felicità hanno scritto filosofi e mistici, artisti e poeti. È oggetto di studio in psicologia, nell'educazione e nelle scienze sociali, nella disciplina legislativa e in economia: punti di vista diversi da cui guardare la felicità come diritto, bene condiviso, stato dell'essere, momento di connessione. Dall'illuminismo ad oggi abbiamo perseguito la via del progresso come spinta propulsiva per il miglioramento della qualità di vita degli esseri umani. Un valore che per colmare le mancanze ci spinge a guardare avanti, agire in proiezione per soddisfare obiettivi e desideri, anche se non sappiamo mai quando saranno raggiunti. Una traiettoria legata al concetto di crescita economica infinita, che nell'immaginario individuale e collettivo si traduce in "più si cresce e guadagna economicamente meglio si sta".

Ad oggi il PIL è il misuratore che determina il benessere e il successo dei Paesi e dei governi (consumo, profitto, reddito). Ultimamente il PIL è stato riformato per includere anche le spese in ricerca e sviluppo e parti dell'economica immateriale, ma tutto ciò che non ha un prezzo (espresso in moneta) sfugge al calcolo del PIL. Per costruire equità sociale, a questa traiettoria propulsiva si sono "agganciati" diritti per migliorare la qualità di vita degli individui e regole per una buona convivenza, con il risultato però di aver creato una società dei diritti e dei doveri a macchia di leopardo.

Nella storia dell'umanità, questa visione ha avuto molti pregi nel migliorare la qualità del vivere dei popoli, ma oggi sta mostrando le sue falle irreversibili. Qualcosa non funziona come dovrebbe. Inquinamento e riscaldamento climatico, aumento delle disuguaglianze anche nei paesi ricchi e fragilità dei sistemi di governance sono il riflesso delle relazioni disarmoniche che il paradigma del progresso per sua natura innesca.

L'esperienza della pandemia è l'ultimo capitolo, visibile a tutti, del declino di questa idea di progresso, che avanza per sfide e competizioni tra le parti, disattento al benessere dell'insieme, non più adatto alla complessità della vita contemporanea. Non c'è più tempo, è necessario iniziare a creare una nuova visione che dia valore e compiutezza alle relazioni armoniche e sostenibili tra tutte le parti in gioco. Serve un nuovo paradigma su cui costruire lo stare insieme, un nuovo valore su cui scrivere le politiche del futuro, un sentimento e un'etica che diano valore al diritto alla felicità.

LA FELICITÀ

La felicità nasce quando ci guardiamo attorto, entriamo in empatia, siamo in relazione. La felicità non si compra, ma si vive grazie ad un sistema di fattori relazionali oggettivi, emozionali e percettivi che danno valore alla qualità del vivere. Questo emerge dalle indagini della Gallup World Poll sulla felicità, fatte per conto dell'ONU e pubblicate in **The World Happiness Report** (report 2019 "Happiness and Community: An Overview"). Il diritto alla Felicità è nella Dichiarazione d'Indipendenza degli Stati Uniti d'America, del 4 luglio 1776 assieme al diritto alla Vita e alla Libertà¹.

L'Assemblea generale delle Nazioni Unite, con una Risoluzione del 12 luglio 2012 ha istituito la **Giornata Mondiale della Felicità**, che cade il 20 marzo di ogni anno. In Italia, la Fondazione Guido Carli sta lavorando ad una proposta per introdurre il diritto alla felicità nella Costituzione Italiana.

Ogni anno viene pubblicato il **World Happiness Index** da parte del Sustainable Development Solutions Network delle Nazioni Unite, sulla base di un sondaggio effettuato da Gallup World Poll in 156 Paesi. L'OCSE pubblica regolarmente il suo studio Better Life: una piattaforma interattiva in cui sono raggruppati gli indicatori sulla qualità della vita utilizzati in diversi paesi. Francia, Bhutan, Regno Unito, Nuova Zelanda ed altri stati hanno programmi e indicatori per misurare la felicità e il benessere della popolazione.

L'Italia pubblica dal 2013 più di 100 indicatori **BES** (Benessere Equo e Sostenibile) e una decina di questi sono presi in considerazione nella formulazione delle scelte relative al bilancio dello Stato. Tutte queste iniziative condividono però il problema dell'essere poco comparabili tra loro. Ogni paese

¹ "Benjamin Franklin inviò la bozza della Dichiarazione d'Indipendenza al filosofo napoletano Gaetano Filangieri che sostituì l'espressione proposta del "diritto alla proprietà" con quella, poi accolta, del "diritto alla felicità". Filangieri nel 1780 con l'opera "La Scienza della Legislazione", scrisse che "nel progresso concreto del sistema di leggi sta il progredire della Felicità nazionale, il cui conseguimento è il vero fine del Governo, che lo consegue non genericamente ma come somma di Felicità dei singoli individui". A. Trampus, Il diritto alla felicità. Storia di un'idea, Laterza, 2008"

sceglie la propria misura di benessere (e felicità) sulla base dei propri valori e canoni culturali. Nel 2020, il World Economic Forum ha tentato di raccogliere gli elementi comuni per consolidarli in una ventina di indicatori, pubblicati sotto il nome di **Dashboard for the New Economy**.

BENESSERE E FELICITÀ SONO LA STESSA COSA?

In economia si tende ad usare questi due termini in modo intercambiabile, ma non sono la stessa cosa. In psicologia, il benessere deriva dalla soddisfazione dei bisogni, siano fisiologici, psicologici, materiali o di auto-realizzazione: per soddisfarli dobbiamo fare od ottenere “qualcosa”, all'opposto non c'è “qualcosa” che ci garantisce la felicità, perché la felicità non dipende dalla soddisfazione dei bisogni, ma da uno “stato di connessione” con qualcuno o con qualcosa. Per poter essere felici dobbiamo coltivare lo stato di connessione².

Mentre il progresso si basa sul colmare vuoti e mancanze, sul raggiungere ciò che ancora non si possiede, la felicità è un pieno in sé, che nasce dalla relazione armonica con qualcuno o qualcosa. Nella quotidianità si manifesta quando possiamo essere assieme alle persone care nei momenti importanti della vita; quando siamo in buona relazione con l'ambiente che ci circonda e abbiamo a disposizione luoghi dove condividere momenti di socialità. Siamo felici in un ambiente accogliente, al lavoro o a casa; quando percepiamo un senso di attenzione e cura; quando siamo apprezzati per ciò che siamo o facciamo.

Le tendenze statistiche sposano l'analisi sul well being (benessere), ritenendo più facile da misurare visto che è basato sulla soddisfazione di bisogni misurabili, ma il raggiungimento del benessere non necessariamente rende le persone felici. Richard Layard, economista inglese, affermò che la felicità è lo scopo naturale di tutta l'umanità ed è una condizione oggettivamente verificabile, che trova riscontro anche nelle onde cerebrali. Nel 1974, l'economista Richard Easterlin con **“Il Paradosso della Felicità”** analizza il rapporto tra la felicità individuale e la ricchezza. Il risultato dell'analisi mostra che, oltre una certa soglia, a maggior ricchezza corrisponde una riduzione della felicità.

Una delle macro-conclusioni sembra essere quindi che ricchezza (o utilità) e felicità non sono la medesima cosa, perché per essere più felici non basta aumentare l'utilità (prodotti, beni, servizi), bensì, almeno in maniera prevalente, è necessario addentrarsi nella sfera della relazione con le persone. Risultati confermati anche dalle indagini Gallup sulla soddisfazione lavorativa, che mostrano come nel mondo, Italia compresa, solo il 13% delle persone si sente coinvolto nel proprio lavoro, contro il 63% di non motivati e il 24% di lavoratori che fanno resistenza. I primi fattori di insoddisfazione, e quindi di infelicità, sono emotivi e relazionali come la mancanza di apprezzamento per il lavoro svolto, di buone

² Danilo Toneguzzi, Benessere e felicità,
<https://www.comunicazioneaffettiva.com/it/blog/benessere-felicit-1>

relazioni con i colleghi, di un buon bilanciamento vita-lavoro e della possibilità di apprendimento e sviluppo nella crescita professionale³.

IL DIRITTO ALLA FELICITÀ

Il diritto alla felicità è elemento tangibile, esperienza misurabile, stato dell'essere a cui tutti tendiamo. Sentirsi felici è un sentimento di espansione circolare, che include e non separa, che nasce dalla relazione intima e collettiva con ciò che ci circonda. Pochi hanno esperienza della ricchezza economica, elemento fondante del progresso, ma tutti noi abbiamo fatto esperienza di momenti di felicità.

La felicità può essere un indicatore universale predominante da associare al PIL (e agli altri parametri di benessere) per costruire un nuovo modello di società, di produttività, di convivenza, di economia, di futuro? Secondo noi sì. La felicità è anche indicatore naturale della qualità di una democrazia: non si può essere individui felici se le persone attorno a noi non lo sono. Il diritto alla felicità si esprime in atti concreti.

Stiamo proprio ora facendo esperienza di quanto il nostro benessere psicofisico dipende dalla prossimità relazionale, dall'incontro fisico che è presenza concreta, dall'interdipendenza con le persone care e che la felicità dipende anche e soprattutto da questo. Ma fino a che non avremo il coraggio di cambiare paradigma, la felicità continuerà ad essere usata solo come sguardo, anziché come nuovo parametro basilare su cui poggiare e costruire il nostro futuro, a quel punto correlata dagli indicatori economici di benessere.

³ Il diritto alla felicità: da principio astratto a diritto costituzionale, Fabio Ghiselli "Decoding global talent" condotto da The Boston Consulting Group and The Network, su 200.000 lavoratori in tutto il mondo, nel 2014.