

Jonathan Haidt

# Felicità: un'ipotesi

*Verità moderne e saggezza antica*

Traduzione di Paola Bonini



# Indice

	<i>Introduzione</i>
ix	Troppa saggezza
	<i>Capitolo 1</i>
3	L'io diviso
	<i>Capitolo 2</i>
29	Cambiare la vostra mente
	<i>Capitolo 3</i>
55	Reciprocità con vendetta
	<i>Capitolo 4</i>
73	Le colpe degli altri
	<i>Capitolo 5</i>
99	Il perseguimento della felicità
	<i>Capitolo 6</i>
131	Amore e legami
	<i>Capitolo 7</i>
163	Gli usi dell'avversità
	<i>Capitolo 8</i>
187	La felicità della virtù
	<i>Capitolo 9</i>
217	Divinità con o senza Dio
	<i>Capitolo 10</i>
253	La felicità viene dal mezzo
	<i>Capitolo 11</i>
283	Conclusione: dell'equilibrio
287	Bibliografia
303	Ringraziamenti

## Troppa saggezza

Cosa dovrei fare, come dovrei vivere, chi dovrei diventare? Molti di noi si pongono questo genere di domanda, e, visto come è fatta la vita moderna, non è necessario andare troppo lontano per trovare delle risposte. La saggezza ormai è così abbondante e a buon prezzo che straripa dalle pagine dei calendari, dalle bustine del tè, dai tappi di bottiglia e dalle e-mail di massa inoltrate da amici animati dalle migliori intenzioni. Per molti versi siamo residenti della Biblioteca di Babele di Jorge Luis Borges, una biblioteca infinita, i cui libri contengono ogni possibile sequenza alfabetica, e quindi, da qualche parte, anche una spiegazione del motivo dell'esistenza della biblioteca stessa, nonché le istruzioni per usarla. I bibliotecari di Borges, però, sospettano che non troveranno mai quel libro in quei chilometri di assurdità.

Le nostre prospettive sono migliori. Poche delle nostre potenziali fonti di saggezza sono sciocchezze, la maggior parte è del tutto vera. Eppure, dato che anche la nostra biblioteca è effettivamente infinita – nessun individuo potrà mai leggerne più di una minuscola frazione – ci troviamo di fronte al paradosso dell'abbondanza. La quantità mina la qualità del nostro impegno. Con una simile biblioteca vasta e meravigliosa che si apre davanti ai nostri occhi, spesso i libri ci limitiamo a sfogliarli, o a leggerne solo le recensioni. Potremmo già esserci imbattuti nella “grande idea”, nell'intuizione che ci avrebbe trasformati, se solo l'avessimo apprezzata, presa a cuore, calata nelle nostre vite.

Questo è un libro su dieci grandi idee. Ogni capitolo è un tentativo di assaporare un'idea rivelata da una delle varie civiltà del mondo, per considerarla alla luce di quanto ormai sappiamo in termini di ricerca scientifica ed estrarne le lezioni che sono ancora applicabili alla nostra vita moderna.

Io sono uno psicosociologo. Conduco esperimenti per cercare di illuminare un angolo della vita sociale umana, in cui risiedono la moralità e le emozioni morali. Sono anche un docente: insegno istituzioni di psicologia a una nutrita classe della Virginia University, cercando di riassumere l'intero campo della psicologia in 24 lezioni. Devo esporre un migliaio di risultati delle ricerche più disparate, dalla struttura della retina ai meccanismi dell'amore, e sperare che i miei studenti capiscano e ricordino ogni cosa. Mentre affrontavo quest'impresa, durante il mio primo anno d'insegnamento, mi resi conto che delle idee ricorrevano spesso nelle lezioni, alcune delle quali eloquentemente affermate da altrettanti pensatori del passato. Per sintetizzare l'idea che le nostre emozioni, le reazioni agli eventi e alcune malattie mentali sono scatenate dai filtri mentali attraverso i quali osserviamo il mondo, non potrei esprimermi meglio di Shakespeare: «Niente è buono o cattivo / se non è tale nel nostro pensiero»<sup>1</sup>. Ho cominciato a usare queste citazioni per aiutare i miei studenti a ricordare le grandi idee della psicologia, e mi sono domandato quante idee di questo tipo esistessero.

Per scoprirlo ho letto un gran numero di opere di antica saggezza, provenienti per la maggior parte dalle tre grandi aree del pensiero classico: l'India (per esempio le Upanishad, la Bhagavad Gita, i detti di Buddha), la Cina (gli Analecta di Confucio, il Tao te Ching, gli scritti di Mencio) e il Mediterraneo (il Vecchio e il Nuovo Testamento, i filosofi greci e romani, il Corano). Ho letto anche una varietà di ulteriori opere di filosofia e letteratura degli ultimi 500 anni. Ogni volta che trovavo un'affermazione di natura psicologica – una dichiarazione sulla natura umana o sui meccanismi della mente o del cuore – la appuntavo. Quando rinvenivo un'idea espressa in luoghi e tempi diversi, la consideravo una possibile “grande idea”. Invece di elencare meccanicamente la classifica delle prime dieci idee psicologiche più diffuse di tutti i tempi, però, ho deciso che la coerenza sarebbe stata più importante della frequenza. Volevo scrivere a proposito di una serie di idee che si coordinassero, e che potessero, combinate insieme, raccontare una storia su come gli esseri umani possano trovare la felicità e un significato nella vita.

<sup>1</sup> William Shakespeare, *Amleto*, II, 2, 249-50.

Aiutare le persone a trovare la felicità e il senso della vita è esattamente il fine del nuovo campo della *psicologia positiva*<sup>2</sup>, un ambito in cui sono stato attivo<sup>3</sup>; questo libro, dunque, in un certo senso tratta delle origini della psicologia positiva nella saggezza antica e delle applicazioni della psicologia positiva oggi. La maggior parte delle ricerche di cui mi occuperò è stata svolta da scienziati che non si considerano psicologi positivi. Nondimeno, ho attinto da dieci idee antiche e da un grande assortimento di risultati di ricerche moderne per raccontare la miglior storia possibile sulle cause dell'umano prosperare e sugli ostacoli al benessere che noi stessi poniamo sui nostri cammini.

La storia comincia con un resoconto sulle modalità di funzionamento della mente umana. Non un resoconto completo, naturalmente; solo due antiche verità che devono essere comprese prima di poter trarre giovamento dalla psicologia moderna e migliorare la propria vita. La prima verità è l'idea fondamentale di questo libro: la mente è divisa in parti che a volte entrano in conflitto. Come un uomo che cavalchi un elefante, la parte cosciente e ragionante della mente ha solo un controllo limitato di ciò che fa l'animale. Oggi conosciamo le cause di questa divisione e anche qualche sistema per aiutare l'uomo e l'elefante a lavorare meglio in squadra. La seconda idea è quella di Shakespeare, e attiene al modo in cui "è il pensiero a determinare le cose" (o, come ha detto Buddha<sup>4</sup>: «La vita è una creazione della nostra mente»). Oggi possiamo migliorare quest'antica idea spiegando perché le menti della maggior parte delle persone tendono a figurarsi minacce e ad abbandonarsi a preoccupazioni inutili. Possiamo inoltre fare qualcosa per contrastare questa tendenza usando tre tecniche, una antica e due molto recenti, che accresceranno la felicità.

La seconda parte della storia consiste in un'esposizione della nostra vita sociale; ancora una volta, un'esposizione non esaustiva, ma composta da due verità, ampiamente conosciute ma non sufficien-

<sup>2</sup> Seligman, 2002.

<sup>3</sup> Keyes e Haidt, 2003.

<sup>4</sup> Tecnicamente bisognerebbe dire "il Buddha" (il Risvegliato), proprio come bisognerebbe dire "il Cristo" (l'Unto). Continuerò comunque a utilizzare il linguaggio comune, riferendomi a loro come a Buddha e a Cristo.

temente apprezzate. La prima è la Regola Aurea. La reciprocità è lo strumento più importante per andare d'accordo con le persone, e vi mostrerò come usarla per risolvere alcuni problemi esistenziali evitando di essere sfruttati da chi volge la reciprocità stessa contro di voi. La reciprocità, comunque, è più di un semplice strumento. È anche un indizio di come sono fatti gli esseri umani e di quello di cui abbiamo bisogno, un indizio che diverrà importante per comprendere il finale dell'intera storia. La seconda verità di questo aspetto della storia è che per natura siamo tutti ipocriti, ed è per questo che troviamo così difficile osservare fedelmente la Regola Aurea. Alcune recenti ricerche psicologiche hanno scoperto il meccanismo mentale che ci rende tanto bravi a cogliere la più piccola pagliuzza nell'occhio del vicino e così manchevoli nel vedere la trave nel nostro. Se si sa a che cosa tende la propria mente e perché è così facile guardare il mondo attraverso la lente di distorsione del bene e del male, si possono prendere le misure necessarie per ridurre la propria ipocrisia e diminuire la frequenza dei conflitti con gli altri, che della loro onestà sono altrettanto convinti.

A questo punto della storia saremo pronti per domandare: da dove viene la felicità? Ci sono diverse, multiformi "ipotesi di felicità". Una vuole che la felicità scaturisca dal conseguimento di ciò che si vuole, ma tutti sappiamo (e le ricerche confermano) che quel genere di felicità ha vita breve. Un'ipotesi più promettente è che la felicità venga da dentro e non si possa ottenere piegando il mondo ai nostri desideri. Quest'idea era diffusa nel mondo antico: Buddha, in India, e i filosofi stoici, nell'antica Grecia e a Roma, consigliavano di spezzare i propri legami affettivi con le persone e gli eventi, che sono sempre imprevedibili e incontrollabili, e di coltivare invece un atteggiamento d'accettazione. Quest'antica nozione merita rispetto, ed è certamente vero che cambiare idea di solito è una reazione alla frustrazione più efficace del tentativo di cambiare il mondo. Presenterò comunque le prove che dimostrano che questa seconda versione della teoria della felicità è sbagliata. Le ricerche più recenti mostrano che ci sono cose per cui vale la pena lottare; ci sono condizioni di vita esteriori che possono rendere più durevolmente felici. Una di queste condizioni consiste nei legami – i rapporti che costruiamo e abbiamo bisogno di costruire – con gli altri. Presenterò una ricerca per stabilire da dove viene l'amore, perché l'amore ap-

passionato si raffredda sempre, e che tipo di amore è quello “vero”. Suggestirò di correggere l’ipotesi di felicità di Buddha e degli stoici: la felicità viene da dentro, e la felicità viene da fuori. Abbiamo bisogno della guida dell’antica saggezza come della scienza moderna per trovare un giusto equilibrio.

Il passo successivo di questa storia è osservare le condizioni della crescita e dello sviluppo umano. Abbiamo sentito dire tutti che quello che non ci uccide ci rafforza, ma questa è una semplificazione esagerata e pericolosa. Molte delle cose che non uccidono possono comunque danneggiare per tutta la vita. Le ricerche recenti sulla “crescita post-traumatica” rivelano quando e perché le persone vengono trasformate dalle avversità, cosa si può fare per prepararsi a un trauma o per superarlo dopo che sia avvenuto. A nessuno sono poi sicuramente mancate le sollecitazioni a coltivare la virtù interiore, perché la virtù è premio a se stessa; ma anche questa è una semplificazione eccessiva. Mostrerò come i concetti di virtù e moralità siano cambiati e si siano ristretti nei secoli, e come le idee antiche sullo sviluppo virtuoso e morale possano deludere le loro promesse nella nostra epoca. Discuterò inoltre di come la psicologia positiva stia mantenendo quella promessa offrendo un modo per “diagnosticare” e sviluppare i propri punti di forza e le proprie virtù.

La conclusione della storia è la questione del senso: perché alcune persone trovano un senso, un fine e una realizzazione nella vita, e altre no? Comincerò con l’idea culturalmente diffusa che c’è una dimensione verticale e spirituale dell’esistenza umana. Che la si voglia chiamare nobiltà, virtù o divinità, e che Dio esista o meno, le persone semplicemente percepiscono la sacralità, la santità o una forma di ineffabile divinità negli altri e nella natura. Presenterò la mia personale ricerca sulle emozioni morali del disgusto, dell’elevazione e della soggezione nella spiegazione del funzionamento di questa dimensione verticale, e sul perché questa dimensione sia tanto importante per spiegare il fondamentalismo religioso, la guerra culturale della politica e la ricerca di un senso da parte degli esseri umani. Considererò anche cosa vogliono dire le persone quando chiedono: “Qual è il senso della vita?”. Darò una risposta che attinge all’antica convinzione per cui è necessario avere un fine, ma che utilizza anche le ricerche recenti e supera quella stessa idea, o qualunque altra idea in cui vi siate probabilmente imbattuti. In questa fase analizzerò un’ul-

tima volta l'ipotesi di felicità. Potrei riassumere qui quell'ultima versione in poche parole, ma in questa breve introduzione non potrei spiegarla senza impoverirla. Le parole di saggezza, il senso della vita, forse addirittura la risposta anelata dai bibliotecari di Borges sono cose che potrebbero sfiorarci ogni singolo giorno, ma possono fare poco per noi se non le assaporiamo, se non ci impegniamo, le miglioriamo e se non le leghiamo alle nostre vite. Ecco qual è il mio fine in questo libro.