

**SCS**

STRUTTURE E CULTURE SOCIALI

Paola Di Nicola, Debora Viviani

# Felicità tra libertà e dipendenza: la via impervia per il Paradiso

**FrancoAngeli**



## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

## ***Strutture e Culture Sociali***

***Direttore:*** Domenico Secondulfo; Università di Verona

***Direttore vicario:*** Lorenzo Migliorati, Università di Verona

Strutture e culture sociali si propone di stimolare ed accogliere riflessioni che esplorino la realtà sociale nel suo aspetto simbolico-culturale e nelle strutture di relazione che la compongono e la tengono "cucita". La società come orizzonte di senso trova proprio nella cultura la sua costruzione: quell'aspetto simbolico e comunicativo che ogni parte, immateriale o materiale, della società stessa deve avere per esistere. La società ed il suo senso si costruiscono e ricostruiscono in ogni momento attraverso i significati, la comunicazione e le strutture. La società come sistema trova negli intrecci delle strutture di relazione il fasciame e l'ossatura che la sostengono e le forme di queste strutture comunicano e conservano il senso latente del sociale; il suo livello profondo di senso. Strutture e significati, forme e senso: questo è il tessuto della società su cui questa collana vuole aprire una finestra.

Tematiche privilegiate saranno quelle legate al benessere, al consumo, alla cultura materiale, alla salute, alle reti sociali e alla memoria, tuttavia ogni increspatura della società che faccia emergere i processi di cui sopra troverà asilo in questa collana.

*Comitato Scientifico (Italia):* Rita Bichi (Cattolica, Milano); Carmelina Chiara Canta (Roma III); Bernardo Cattarinussi (Udine); Vincenzo Cesareo (Cattolica, Milano); Roberto Cipriani (Roma III); Vanni Codeluppi (IULM, Milano); Fausto Colombo (Cattolica, Milano); Marina D'Amato (Roma III); Giovanni Delli Zotti (Trieste); Paola Di Nicola (Verona); Caterina Federici (Perugia); Giuseppe Giampaglia (Napoli, Federico II); Renato Grimaldi (Torino); Luisa Leonini (Milano); Fabio Lo Verde (Palermo); Antonio Maturo (Bologna); Ariela Mortara (IULM, Milano); Mauro Niero; (Verona); Maria Concetta Pitrone (Roma, Sapienza); Marita Rampazi (Pavia); Tullia Saccheri (Salerno); Luisa Saiani (Verona); Anna Lisa Tota (Roma III).

*Comitato scientifico (internazionale):* Michel Forsé (CNRS – Centre Maurice Halbwachs, Paris); Cristobal Gomez (Universidad Nacional de educación a distancia); Douglas Harper (Duquesne University, Pittsburgh); Cecilia Diaz Mendez (Universidad de Oviedo, Oviedo); Daniel Miller (University College, London); Felix Ortega (Universidad Complutense, Madrid); Serge Paugam (Ecole des hautes Etudes en Sciences Sociales, Paris); Colin Sage (University College, Cork); Junji Tsuchiya (Waseda University, Tokyo); Alan Warde (University of Manchester).

*Comitato editoriale:* Lorenzo Migliorati (Verona) (responsabile); Sergio Cecchi (Verona); Giorgio Gosetti (Verona); Cristina Lonardi (Verona); Luca Mori (Verona); Francesca Setiffi (Padova); Luigi Tronca (Verona); Debora Viviani (Verona).

La collana prevede per ciascun testo la valutazione preventiva di almeno due referee anonimi.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: *www.francoangeli.it* e iscriversi nella home page al servizio “informazioni” per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a: “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

**SCS**

**Paola Di Nicola, Debora Viviani**

**Felicità  
tra libertà e dipendenza:  
la via impervia per il Paradiso**

**STRUTTURE E CULTURE SOCIALI**

**FrancoAngeli**

Il volume è stato pubblicato con il contributo del Dipartimento di Scienze Umane dell'Università degli Studi di Verona.

In copertina: <https://pixabay.com>  
(libera per usi commerciali – attribuzione non richiesta)

Copyright © 2022 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

# Indice

<b>Introduzione</b> , di <i>Paola Di Nicola</i>	pag.	7
<b>1. La felicità come rivendicazione personale</b> , di <i>Debora Viviani</i>	»	13
1. Felicità: l'eterna chimera?	»	13
2. Le emozioni come indicatori di performance	»	14
3. Cos'è la felicità?	»	17
4. Come raggiungere la felicità	»	24
5. L'immagine corporea della felicità	»	30
<b>2. La felicità costruita</b> , di <i>Debora Viviani</i>	»	35
1. Life circumstances, set range, factors under voluntary control: alcuni spunti di riflessione	»	35
2. La felicità determinata: life circumstances (C)	»	37
3. La felicità innata: set range (S)	»	40
4. La felicità costruita: voluntary control (V)	»	41
<b>3. Anatomia della felicità</b> , di <i>Debora Viviani</i>	»	47
Introduzione. Quesiti di ricerca e analisi dei dati	»	47
1. La felicità: un lavoro personale	»	49
2. Benessere fisico e felicità: quale relazione?	»	52
3. Il corpo della persona felice	»	59
4. Discussione dei dati raccolti	»	70
Conclusioni. Quale corpo e quale felicità?	»	74
<b>4. Relazione di coppia, emozioni e felicità: solo tristezza e freddezza?</b> , di <i>Paola Di Nicola</i>	»	79
1. La relazione di coppia nell'epoca delle 'passioni tristi'	»	79
2. Relazione di coppia e individualismo affettivo	»	82
3. Emozioni e felicità nella relazione di coppia: una nuova eresia	»	91

<b>5. Relazione di coppia e felicità: chi scegli chi e perché</b> , di <i>Paola Di Nicola</i>	pag.	99
1. I temi in discussione	»	99
2. Felicità e relazione di coppia: il linguaggio dei sentimenti e delle emozioni	»	101
3. Relazione di coppia e felicità i diversi linguaggi dell'amore	»	115
4. Per concludere: la felicità nella coppia come <i>emotional work</i>	»	119
<b>Conclusioni</b> , di <i>Debora Viviani</i>	»	123
<b>Nota metodologica</b> , di <i>Debora Viviani</i>	»	127
<b>Bibliografia di riferimento</b>	»	131

# *Introduzione*

di *Paola Di Nicola*

Nel nostro immaginario sociale, fatto di idee, pensieri, ideologie, teorie e pratiche è sorta da pochi decenni una nuova costellazione: felicità, libertà, emozioni, alla quale l'attore sociale guarda con interesse crescente. Tale costellazione indica la via da prendere per arrivare al Paradiso: un nuovo Eden in cui vivere senza l'assillo delle premure, delle preoccupazioni e delle inquietudini che il vivere tra gli altri e con gli altrui necessariamente comporta. La beatitudine della compiutezza solitaria! Le stelle che compongono la nuova costellazione ci sono sempre state, solo che adesso si sono 'connesse' creando un moto sincrono che porta alla piena realizzazione del sé.

La promessa della felicità, tuttavia, si basa su una contraddizione che, in realtà, l'ideologia corrente non ha risolto: il dilemma tra libertà e dipendenza. Pensare e teorizzare che l'esercizio della libertà sia possibile solo se la dipendenza viene annullata. In realtà la dipendenza non si può sopprimere, perché la vita quotidiana è fatta di intrecci, relazioni, connessioni, positive o negative, felici o infelici, gioiose o tristi, che costituiscono la rete di un sistema di interdipendenza di cui nessuno può fare senza, a meno che non si decida di vivere da soli su un'isola, ma senza Venerdì.

La ricerca della felicità è ciò che ha sempre spinto l'uomo ad andare avanti nella vita, nella speranza che il futuro potesse essere meno faticoso, frustrante e deludente del presente. E nei diversi momenti storici e nelle varie società la felicità, come meta, era diversamente definita e le sue differenti accezioni indicavano anche la strada da perseguire per raggiungerla. La beatitudine eterna era la ricompensa per un credente, che la raggiungeva con la preghiera, il sacrificio, la remissione periodica dei peccati tramite la confessione e/o l'acquisto delle indulgenze. Per un protestante, la felicità era essere nello stato di Grazia, di cui si aveva una pallida contezza attraverso il successo e la realizzazione nelle opere intramondane (il commercio e l'impresa) e con una vita parsimoniosa. Nel passato, tuttavia, la felicità

non era per tutti: alcune categorie di uomini e di donne, coloro che non riuscivano a contenere le loro emozioni ed erano schiavi dei loro vizi erano condannati a non raggiungere la felicità (oltre che, a volte, condannati alla prigione o alla morte).

Oggi, e questa è l'assoluta novità, la felicità è per tutti: un diritto che deve essere riconosciuto come legittimo per tutti e che tutti possono esigere mettendo in atto specifiche pratiche, che – è questo un ulteriore elemento di novità – sono 'accessibili' a tutti, per il semplice fatto che dipendono da ciò che gli attori sociali sono in grado di fare e non fare. L'infelice è colui che nella sua vita ha fallito, non ha saputo fare le cose giuste al momento giusto, non è stato in grado di contare solo su se stesso: l'infelice è colui che non ha saputo amministrare bene la sua libertà.

La libertà come la si intende attualmente è un concetto relativamente recente: inizia a prendere forma con la nascita della modernità, per poi diventare una delle condizioni giuridiche, politiche, economiche e sociali fondamentali per poter essere riconosciuti come cittadini. Libertà intesa sia come autodeterminazione (libertà negativa) che come autorealizzazione (libertà positiva)<sup>1</sup>.

L'elemento di novità, rispetto ad alcuni decenni fa, è che forte è stata l'enfasi, a livello culturale e ideologico, sull'autorealizzazione, a scapito dell'autodeterminazione, intesa come de-condizionamento. È passata l'idea che a livello individuale, tutti potessero realizzare il loro obiettivo di vita autentica a prescindere dalle condizioni sociali ed economiche che inevitabilmente limitano la libertà negativa, che è una delle condizioni per esercitare la libertà positiva<sup>2</sup>. Le condizioni sociali, esterne al soggetto e non sotto il suo controllo, sono state internalizzate e messe sotto la responsabilità dell'attore sociale che con esse fa i conti, facendo leva solo sulle risorse esterne (per es. denaro, tempo) e interne: sentimenti e emozioni. Ed ecco l'ultima, anche in ordine di tempo, terza stella che compone la nuova costellazione: le emozioni. L'attore sociale è chiamato a lavorare su se stesso, sulle sue emozioni, sui sentimenti, sul suo modo di vedere le cose, le relazioni, le persone e il suo corpo per potenziare, rimuovere, limare, negare, modificare non solo tutto ciò che limita la sua possibilità di adattamento alle diverse situazioni, ma anche l'immagine di sé che gli altri gli riverberano.

---

<sup>1</sup> A. Sen sviluppa una riflessione su questi due tipi di libertà nel saggio *La ricchezza della ragione. Denaro, valori, identità*, il Mulino, Bologna 2000, a partire dal pensiero di Isaiah Berlin (1909-1997), filosofo, politologo e diplomatico britannico, di origine lettone, che introdusse la distinzione tra le due forme di libertà nel 1958.

<sup>2</sup> Valga per tutti l'esempio che fa Sen sulla differenza tra chi non mangia perché sta seguendo una dieta e chi non mangia perché non ha di che mangiare.

La nuova triangolazione stellare – felicità, libertà ed emozioni – rappresenta una nuova tessera nel nostro immaginario sociale: è il risultato della convergenza di molte teorie, conoscenze (teorie sull'identità, la psicologia positiva, olismo-individualismo ontologico) che sono alla base e sostengono l'ideologia dell'attore sociale che è (o almeno si vive) totalmente ed esclusivamente padrone di se stesso. Si diffonde l'immagine ideologica dell'uomo che realizza se stesso in tutta la sua pienezza e autonomia, contando solo sulle sue risorse e capacità e superando tutte le forme di dipendenza e condizionamento.

Si parla di ideologia<sup>3</sup>, come meccanismo di costruzione di una falsa coscienza: credere e pensare che se vuoi cambiare il mondo, devi cambiare il tuo modo di pensare, di vivere e di 'viverti'. In realtà, il mondo non lo puoi cambiare, tutt'al più ad esso ti devi-puoi adattare facendo leva solo su te stesso. Indubbiamente l'adattamento presenta sempre un margine di flessibilità: vi sono interstizi di azione in cui è possibile agire diversamente, in controtendenza (e questi sono gli interstizi in cui si annida, sia a livello individuale che di gruppo, il cambiamento, l'innovazione). Ma già porsi in controtendenza presuppone da parte dei singoli attori la presa di coscienza che il mondo così come è non va bene e che qualcosa deve cambiare. Significa già mettere in discussione l'ideologia dominante.

Si parla di ideologia perché il suo costrutto teorico e cognitivo si basa su alcuni assunti falsi.

Primo assunto falso. Nella tardo modernità si è aperta per tutti i cittadini la possibilità di adire alla libertà positiva (autorealizzazione), perché nelle società democratiche con regimi generosi di *welfare* e ad elevata mobilità sociale, la libertà come autodeterminazione – si dice – è un dato acquisito. In realtà anche nelle società più avanzate le disuguaglianze economiche e sociali sono state attutite, ma non annullate. Inoltre, in questi ultimi decenni, i livelli di disuguaglianza sono cresciuti sia dentro che tra le nazioni per effetto di un liberismo economico che in nome della libertà di azione senza vincoli e controlli, ha messo nell'angolo e indebolito tutti gli apparati che

---

<sup>3</sup> «Complesso di valori, credenze in parte vere e in parte false, opinioni, atteggiamenti, inerenti alla natura dell'uomo e della società, alla loro condizione e funzionamento passati e presenti, al loro divenire, (...) atto a manifestarsi con gradi diversi di specificazione e di sistematicità, condiviso in varia misura dai membri di una classe sociale, di un gruppo di interesse, una élite, una professione, un partito, avente la funzione precipua di spiegare e soprattutto *giustificare*, per sé e per gli altri, la posizione o lo status presente della collettività considerata. (...). Caratteristica di una I. è l'irrelevanza della verificabilità empirica per le sue componenti cognitive, le credenze, ovvero il loro valore di verità, poiché anche credenze false sono capaci di svolgere una funzione di giustificazione» (voce "Ideologia" del *Dizionario di Sociologia* di L. Gallino, UTET, Torino, ed. 2004).

mediavano il rapporto tra cittadino e mercato (sindacati, partiti, reti di appartenenza, sistemi di protezione pubblica, famiglia).

Lanciare il messaggio che la felicità è alla portata di tutti, basta solo saper amministrare bene se stessi, si traduce, nei fatti, nella conseguenza che l'infelicità è considerata una colpa, che si espia pagando di persona in termini di stress, depressione, rabbia, rancore, povertà, fallimenti, disconoscimento sociale, disprezzo.

Secondo assunto falso. Nei percorsi di costruzione dell'identità (intesa come consapevolezza del proprio essere nel mondo e capacità di agire al suo interno con competenze cognitive e affettive) il riferimento ad *alter* deve essere superato perché limite alla libertà individuale e potenziale fattore di dipendenza. Il messaggio che viene lanciato è che per prima cosa devi stare bene con te stesso, accettarti per quello che sei, fai e pensi, al limite cercare di migliorare e poi entrare in relazione con un *alter* da cui non sei dipendente e che non dipende da te. E questo è possibile attivando le emozioni fredde o esercitando un forte controllo sulle emozioni. In realtà, la relazione con *alter* non è solo un potenziale limite alla libertà, ma è ciò che ti consente di avere consapevolezza del tuo essere ed esserci nel mondo. Rivolgendosi al sole, Zarathustra disse: «Astro possente! Che sarebbe la tua felicità, se non avessi coloro ai quali tu risplendi!»<sup>4</sup>.

Terzo assunto falso. Nei processi di autorealizzazione, il messaggio che viene lanciato è: fai quello che vuoi e ti senti di fare, sii te stesso per essere felice. Ma anche oggi, la strada della felicità è lastricata di pietre che non hai messo tu. Nell'attuale immaginario sociale sono tante e diverse le pietre che la compongono, ma molte sono state calate dal marketing dei consumi. Lavorare su se stessi, sul proprio corpo, sulle relazioni di coppia ed affettive significa molto spesso accedere ad una serie di servizi e beni (per es. consulenti, terapeuti, corsi di meditazione e yoga, palestre, strutture spa, ristoranti, diete di tutti i tipi e secondo la moda corrente, abbigliamento, cosmesi, chirurgia estetica ecc.) che ricadono dentro l'alveo del mercato dei servizi e beni a pagamento. Spesso investire sul proprio sé, significa spendere per sé. Anche il tempo libero è diventato un lavoro: non si produce, ma si acquista. Frequentare i centri commerciali piace, ma nello stesso tempo stanca!

Anche all'interno del paradigma della felicità, in realtà la strada è ben segnata e nel seguirla si sperimentano due forme di dipendenza: la dipendenza da chi e cosa ci dice quale strada dobbiamo imboccare per raggiun-

---

<sup>4</sup> F. Nietzsche, *Così parlò Zarathustra. Un libro per tutti e per nessuno*, Adelphi, Milano, 1983.

gere la felicità (e quindi ci si muove entro una cornice di libertà limitata); e la dipendenza data dal bisogno di riconoscimento e accettazione degli altri, anche come mera approvazione del lavoro ben fatto che si fa o si è fatto su se stessi.

Non è casuale, infine, che la triangolazione felicità, libertà ed emozioni si sia manifestata e consolidata nei termini sopra delineati solo in questi ultimi decenni. Come sociologi non possiamo-dobbiamo credere alla casualità: dobbiamo guardare ai fattori sociali, economici e politici che hanno reso possibile la nascita di questa nuova costellazione. Anche se ci viene detto che adesso, forse per la prima volta nella storia, tutto è nelle mani e nei cuori degli individui, presi nella loro accezione etimologica – ciò che non è divisibile – in realtà l'indivisibile è l'unità base di un mosaico composto di tante e diverse tessere connesse. E il mosaico acquista una sua forma solo se le tessere costituiscono una rete che funziona bene esclusivamente se integra e senza strappi. Consola pensare che molto verosimilmente dagli strappi possono entrare tessere nuove e uscire quelle rotte ed obsolete. Il gioco di chi entra e chi esce ci dirà se siamo di fronte a processi involutivi o di sviluppo sociale. Il gioco di chi entra e chi esce ci dirà se siamo di fronte ad un nuovo e diverso immaginario sociale.

Nel volume si presentano i risultati di una ricerca empirica rivolta all'esplorazione dei contenuti emergenti della triangolazione libertà-felicità-emozioni e del modo in cui essi sono accolti attraverso un'analisi qualitativa delle parole usate per parlare di sé, del proprio corpo, delle relazioni di coppia, della felicità e delle emozioni di 40 partecipanti (20 uomini e 20 donne residenti in Italia) a due *web discussions*. La ricerca, di carattere qualitativo, nasce a valle di un approfondito lavoro di riflessione su felicità, corpo e relazione di coppia, di cui si dà conto nei capitoli teorici che anticipano i capitoli di presentazione dei risultati. Il lavoro teorico si è rivelato fondamentale per analizzare problemi, temi e processi ampiamente dibattuti a livello nazionale e internazionale. Ha consentito di 'tirare fuori' le parole-chiave ricorrenti nella letteratura, le loro connessioni e intersezioni e di avviare un lavoro di approfondimento analitico delle dimensioni di significato relative ai nessi tra libertà, felicità ed emozioni, allo scopo di giungere all'identificazione di elementi utili alla formulazione, in futuro, di ipotesi di ricerca, la cui tenuta sia sottoponibile al controllo empirico, attraverso indagini di carattere quantitativo.



# *1. La felicità come rivendicazione personale*

di *Debora Viviani*

## **1. Felicità: l'eterna chimera?**

Il piacere infinito che non si può trovare nella realtà, si trova così nella immaginazione, dalla quale derivano la speranza, le illusioni, ec. Perciò non è meraviglia 1. Che la speranza sia sempre maggiore del bene, 2. che la felicità umana non possa consistere se non se nella immaginazione e nelle illusioni.

Così nel primo libro dello *Zibaldone*, Giacomo Leopardi descrive lo stato di felicità umana come una condizione di piacere infinito che può esistere solo nell'immaginazione dell'uomo, nella speranza e nell'illusione.

L'uomo da sempre ricerca il piacere e, in questa sua ricerca quotidiana ed infinita, è l'immaginazione a fargli raggiungere quegli obiettivi che, altrimenti, non potrebbe realizzare e conquistare. Come dice Leopardi, è la naturale predisposizione dell'uomo all'infinito, a ricercare e perseguire un qualcosa che non ha fine. Basti pensare che, la fine stessa dell'uomo si vorrebbe fosse allontanata.

Veniamo alla inclinazione dell'uomo all'infinito. Indipendentemente dal desiderio del piacere, esiste nell'uomo una facoltà immaginativa, la quale può concepire le cose che non sono, e in un modo in cui le cose reali non sono. Considerando la tendenza innata dell'uomo al piacere, è naturale che la facoltà immaginativa faccia una delle sue principali occupazioni della immaginazione del piacere (*Zibaldone*, Libro I).

Da sempre il tema della felicità è un tema centrale nella vita dell'uomo. Indagato nella letteratura, nella filosofia, nella psicologia, nella musica, etc..., rappresenta quella eterna chimera a cui l'uomo aspira nel corso della sua esistenza umana.

Come Chimera, il mostro della mitologia greca descritto da Omero nell'Iliade, incarnazione di forze fisiche distruttrici, la felicità è quell'elemento che racchiude energie e forze che possono trasformare la vita dell'uomo, di cui risulta difficile tratteggiarne i confini e identificare gli elementi che la compongono. E per questo diventa indecifrabile ed irraggiungibile.

*Cosa è la felicità? Quando e come si raggiunge?*

Nella Dichiarazione di Indipendenza degli Stati Uniti d'America del 1776, si ribadisce il diritto per ogni cittadino alla vita, alla libertà e alla ricerca della felicità<sup>5</sup>. Significativo che la felicità sia menzionata come la sua ricerca e non *semplicemente* come diritto a essere felici. Perché non si ha il diritto alla felicità? Forse perché la felicità è una condizione che si può solamente perseguire, ma mai raggiungere?

Se così fosse, se rimane ancorata al mondo delle illusioni, come obiettivo inarrivabile, cosa la rende un elemento chiave ed importante nella vita del soggetto da essere correlato alla libertà e alla vita?

## 2. Le emozioni come indicatori di performance

Il neoliberismo pone il soggetto al centro e ne accentua la sua capacità imprenditoriale, evidenziando una pratica di soggettivazione autonoma, di cui è, quindi, pienamente responsabile. In questo scenario, l'impatto emotivo e ciò che prova, emergono come elementi identitari del soggetto stesso, ma, soprattutto, come componenti e criteri competitivi.

Oltre al meccanismo di *far tacere il dolore e le difficoltà* (Han 2021), il soggetto è chiamato a investire sulla propria dimensione emotiva, cercando di costruire attorno a sé non solo la sua migliore immagine in termini estetici, ma anche dal punto di vista emotivo<sup>6</sup> (Boven Van, Gilovich 2003; Diener *et al* 1997; Hochschild 2006; Illouz 2009; Lacroix 2001; Stephan *et al* 2020; Su *et al* 2020).

*It's O.K. to Not Be O.K.*. Questo è il titolo dell'editoriale scritto da Naomi Osaka, tennista ventitreenne giapponese ed apparso nel luglio del

---

<sup>5</sup> «We hold these truths to be self-evident: That all men are created equal; that they are endowed by their Creator with certain unalienable rights; that among these are life, liberty, and the pursuit of happiness».

<sup>6</sup> Le emozioni, tradizionalmente, sono state oggetto di studio marginale nella prospettiva sociologica, perché spesso associate alla sfera istintiva. Per approfondire la riflessione della sociologia classica sul tema delle emozioni, si veda, tra gli altri, Cerulo e Scribano (a cura di) (2021).

2021 sul «Time»<sup>7</sup>. La tennista, durante il Roland Garros<sup>8</sup>, aveva chiesto di non partecipare alla conferenza stampa, motivo per lei di ansia, ma non le era stato concesso il permesso e, in seguito alla sua mancata presenza, era stata multata e criticata aspramente. Per questo, la Osaka si è ritirata dal Roland Garros<sup>9</sup> dichiarando problemi di salute mentale e depressione. Nell'editoriale pubblicato sul «Time», la Osaka dichiara quanto sia difficile nella nostra società iper-performante prendersi alcune giornate di pausa senza dover giustificare e rivelare dettagli personali, come la stanchezza fisica e mentale. La tennista, si legge, esorta le persone a riconoscere che gli atleti, anche se molte volte idolatrati, sono esseri umani e il privilegio di giocare e/o gareggiare ad alti livelli costa molto in termini di benessere ed equilibrio mentale.

È questa l'ennesima dimostrazione di come la competenza e la gestione emotiva si siano trasformate in un nuovo capitale sociale, professionale e individuale. «Mi emoziono dunque sono, esibisco le mie emozioni dunque esisto pubblicamente: si acquista notorietà e visibilità attraverso questo nuovo lasciapassare» (Turnaturi, 2007: 15).

È diffuso oggi un determinismo emotivo (Furedi 2005; Galimberti 2009) che riconosce nelle condizioni emotive dei soggetti, la causa di molte problematiche diffuse a livello sociale, sostituendo in questo modo il determinismo economico e/o sociale (Furedi 2005; Lipovetsky 2007, 2019).

Eppure, provare infelicità è molto più semplice che provare la sua emozione di valore opposto. Dichiarare tristezza, dolore, sconforto è di grande *appeal*, mette in campo un linguaggio che crea maggior pubblico, che ha un forte riscontro sociale. Le emozioni manifestate in pubblico sono, prima di tutto, narrazione di un disagio personale, successivamente, e in minor misura, di uno stato di benessere. Si tratta di un linguaggio della vittimizzazione, che però ha uno scopo terapeutico, all'interno di una cultura che è oggi cultura terapeutica (Illouz 2008).

---

<sup>7</sup> [www.time.com](http://www.time.com) (consultato il 29 Luglio 2021).

<sup>8</sup> Il torneo Open di tennis che si svolge in Francia e che si è disputato nel periodo Maggio-Giugno 2021.

<sup>9</sup> Da evidenziare che, in questi giorni di svolgimento delle Olimpiadi di Tokyo2020 (Luglio 2021), Naomi Osaka è stata eliminata al terzo turno del torneo singolare femminile, in un match per lei (*sulla carta*) molto semplice. La sconfitta della Osaka, nipponica per le origini materne, ma cresciuta negli Stati Uniti, alla quale era stato concesso di accendere la torcia olimpica anche se, come ribadito dalla stampa giapponese, non atleta al 100% giapponese, ha generato uno tsunami di critiche sui social e sulla stampa. Il raggio della critica si è ampliato al punto tale che l'atleta è stata accusata di non conoscere, proprio perché è una *hafu* (perché il suo sangue è *misto*), lo *Shokunin*, concetto che spiega nella tradizione nipponica la dedizione al lavoro. [www.corriere.it](http://www.corriere.it) (consultato il 30 Luglio 2021).

Ecco, quindi, che il lavoro sulla propria condizione emotiva, in termini di performance e gestione, diventa il percorso che disegna e costruisce la miglior immagine personale. Si delinea uno scenario nel quale le forme di disturbo emotivo, di qualsiasi entità e grado, sono frutto di insuccessi e fallimenti, e non di effettive problematiche di disagio (come la violenza domestica e/o di ogni genere, la povertà, etc.)<sup>10</sup>.

Si pensi, ad esempio, all'immaginario sociale (Taylor 2005) che ruota intorno ai soggetti con una grave condizione di malattia e alle persone che soffrono di disturbi psichici e mentali. Nel primo caso, consideriamo, ad esempio, i malati oncologici, il linguaggio richiama il mondo della lotta e della guerra. Chi sopravvive alla malattia è un eroe, la malattia un elemento esterno che ha colpito il soggetto senza che ne abbia responsabilità. Invece, l'immaginario sociale (Taylor 2005) che caratterizza le malattie psichiche e mentali, ci parla di debolezza. Il paziente mentale e psichico è una persona debole, che deve essere aiutata e sostenuta per uscire dalla sua condizione di difficoltà. Nel caso delle malattie e del malessere psichico non si applica, infatti, il linguaggio militare e il malato non è un eroe, ma una persona ferita e/o debole. «Espressioni come “una ferita che non si può rimarginare”, utilizzate per descrivere l'esperienza del trauma, suonano minacciose come una condanna senza appello» (Furedi, 2005:138)<sup>11</sup>.

Oggi, la dimensione emotiva può e deve essere gestita all'interno del proprio progetto di sviluppo personale, al punto tale che chi non investe in termini di progettualità nella costruzione della propria miglior performance,

---

<sup>10</sup> Se il trauma era considerato una reazione emotiva fisiologica a un evento doloroso, oggi la sua interpretazione presuppone un più ampio raggio di significati ed è ritenuto la causa di un generale disadattamento alla propria condizione esistenziale, limitandola in modo continuo.

<sup>11</sup> Nel momento in cui sto scrivendo queste pagine, si stanno svolgendo le Olimpiadi (Tokyo 2020). In questi giorni sono successi due episodi importanti, tra i tanti, a due atlete di due discipline diverse. La prima, Federica Pellegrini, pluripremiata campionessa italiana di nuoto, all'età di 32 anni ha ottenuto l'accesso alla finale olimpica nei 200 stile libero, segnando un record storico perché era la sua quinta finale olimpica – record eguagliato solo dal nuotatore statunitense Michael Phelps. La seconda atleta, Simone Biles, ginnasta statunitense, a Tokyo, dopo un crollo emotivo in seguito a un errore al volteggio durante la competizione olimpica, crollo dichiarato dalla stessa atleta, decide di abbandonare la gara a squadre e di non partecipare alla finale del concorso generale (*all-round final*). La notizia di questi due eventi appare nella prima pagina di Repubblica del 27 luglio 2021, dove, messe a confronto le foto delle due atlete, l'articolo titola così “*La forza e la fragilità. Le donne protagoniste a Tokyo. Pellegrini infinita, Biles in tilt*”. Il linguaggio usato dal giornalista per riassumere le due vicende riflette perfettamente come il disagio mentale, la difficoltà emotiva, che ammette la stessa Biles, siano sintomo della fragilità dell'atleta statunitense. Secondo il giornalista, Biles è ora *in tilt*, in una situazione di difficoltà dalla quale deve riemergere. Una difficoltà dovuta all'incapacità di sopportare il *peso del mondo*, ma che la *divina* Pellegrini ha, al contrario, saputo gestire con forza (sempre per citare Repubblica).

è considerato malato (Furedi 2005; Galimberti 2009; Illouz 2007, 2008; Lipovetsky 2007).

Questo gioco al rialzo, però, non pone fine alla sua ricerca spasmodica della sua miglior performance, al contrario, si focalizza sul voler affermare se stesso. Diventano le emozioni forti e continue il vero oggetto di consumo, l'emozione-*shock* (Lacroix 2001), le emozioni che segnano, senza limiti, nuovi inizi emotivi (Lipovetsky 2019), in uno scenario che richiede una sempre maggiore consapevolezza.

Per questo stesso motivo, le strategie di marketing si rivolgono ora al cuore, danno forma a emozioni positive. Il dolore, la tristezza, la noia e l'apatia, per dirne alcune, sono da debellare. Cresce l'esigenza di sedurre non grazie ai prodotti, ma con la risonanza emotiva che richiama il brand, l'esperienza vissuta attraverso la merce *consumata* (Boven Van e Gilovich 2003; Buetter *et al.* 2020; Diener *et al.* 1997; Gaston-Breton *et al.* 2020; Gilovich *et al.*, 2015; Lipovetsky 2007, 2019).

Le emozioni e la salute emozionale sono ora le merci principali del mondo dei consumi, in un processo che prevede e costringe alla costruzione del proprio miglior brand: se stesso (Becchetti *et al.* 2020; Gaston-Breton *et al.* 2020; Illouz 2007, 2009; Lacroix 2001).

L'immagine che il soggetto crea di sé comprende e supera la cura e il lavoro estetico sul corpo, ma questa fisicità deve essere ora rappresentante di un benessere che è anche emotivo. Nel quale, l'emozione a farla da padrone, è la felicità.

### **3. Cos'è la felicità?**

#### *3.1 Il termine felicità*

Nella sua etimologia greca, il termine felicità, richiama il concetto di fecondità. La radice φύω (fyo), da ricondursi alla radice sanscrita *bhu-*, e che si ritrova nell'etimologia latina come radice *fe-* (si veda *felix-icis*), richiama la dimensione dell'abbondanza e del fecondo. Essere felici significa vivere in abbondanza, in ricchezza e fecondità. L'uomo felice è, quindi, un uomo appagato.

Se nell'analisi etimologica, questo appare il significato del termine felicità, ciò che non è univoca e chiara è l'interpretazione di quali siano gli elementi che determinano questa condizione.

Nella filosofia greca la vera felicità è *l'eudaimonia*, da distinguersi da un altro tipo di felicità, definita *edonia* (Galimberti 2009; Ryan, Deci 2001; Stephan *et al.* 2020; Su *et al.* 2020).

Ciò che contraddistingue i due concetti è la durata della condizione di felicità e la sua intensità.

Con il concetto di edonia, infatti, si richiama la felicità veloce e temporanea. Rispetto all'eudaimonia, è un'attività più tangibile, gratificante e che permette di sperimentare il massimo livello di piacere.

L'eudaimonia, che risale al pensiero di Aristotele, è quella condizione nella quale si colloca e che caratterizza lo sviluppo personale. Si definisce in questo modo quel processo che porta alla propria autorealizzazione. È una continua tensione verso l'eccellenza, che concretizza le vere aspirazioni del soggetto: il suo demone<sup>12</sup> (Galimberti 2009).

L'edonia è rappresentata dalla realizzazione di alcuni desideri radicati nella natura umana, ma si distingue dall'eudaimonia, che rappresenta il vivere in accordo e in armonia con il proprio sé. In questo caso, non è solo raggiungimento del piacere (edonia), obiettivo che può creare benessere ma non necessariamente felicità, ma è un processo che agevola il compimento del proprio vero potenziale, del proprio Io. Il proprio demone, appunto.

«Quando la felicità non viene ancorata alla brama del desiderio, ma alla disposizione dell'anima, al “buon demone”, allora diventa coestensiva, difficilmente può essere persa o separata da noi» (Galimberti, 2009: 77).

Essere felici è conoscersi e saper governare se stessi, accettando e promuovendo una propria “etica del limite”, per la quale il soggetto non deve oltrepassare se stesso. L'imperativo per essere felici è il principio di Nietzsche “Diventa ciò che sei”.

In questo scenario emerge un grande paradosso (Cabanis, Illouz 2019; Bauman 2011; Lipovetsky 2007): poiché la ricerca della felicità non è uno stato definitivo, ma una ricerca perenne, si trasforma in una perpetua infelicità.

Il concetto di “paradosso della felicità” emerge anche negli studi economici. Se si analizza, infatti, la relazione felicità-ricchezza, si verifica una proporzionalità diretta. All'aumento del livello di ricchezza si registra un aumento della felicità. Questa correlazione ad un certo punto però si ferma. Infatti, l'aumento del reddito smette di tradursi e concretizzarsi nell'incremento della felicità. Secondo la metafora del *treadmill*, il soggetto

---

<sup>12</sup> *Eu* è bene, mentre *daimon* è demone, che simboleggia ciò per cui ogni individuo è portato, è la virtù, l'essenza più elevata dell'essere umano. Perseguire la felicità significa attualizzare le proprie potenzialità, come autorealizzazione (Galimberti 2009).

corre verso i propri obiettivi, ma, improvvisamente, è come se rimanesse fermo e questo avviene per due motivi.

Innanzitutto, perché se si persegue la felicità transitoria (edonia) questa rende felice il soggetto, che si adatta a questa situazione al punto tale da tornare velocemente al livello di partenza di felicità o, paradossalmente, al punto tale da renderlo infelice perché percepisce di non raggiungere mai il vero obiettivo (Lipovetsky 2007).

Inoltre, se il soggetto identifica la propria felicità con gli oggetti, le merci e le situazioni che vuole consumare, questo processo appare sempre più difficile perché crea una spirale senza fine di desideri e sogni (il rullo delle aspirazioni).

Questa difficoltà a tratteggiarne le peculiarità e a definire i confini della condizione di felicità è determinata dallo stretto legame che il concetto di felicità ha con la cultura e il contesto storico-sociale di riferimento (Uchida *et al* 2004; Dumouchel 2008; Lacroix 2001; Hochschild 1975, 1983b, 2013; Oakley 2005; Turnaturi 2000, 2016).

### 3.2 Felicità e scenario storico-culturale

La felicità è connessa alla valutazione cognitiva che ogni soggetto fa della propria situazione di vita. Il risultato emotivo è ciò che determina, o meno, questa circostanza.

È proprio questa stretta interrelazione con le emozioni, che ne definisce il carattere situazionale, tipico della dimensione emotiva<sup>13</sup> (Dumouchel 2008).

Nella cultura giapponese, ad esempio, il termine *ikigai*

生き甲斐

indica quella condizione che molto si avvicina alla condizione di felicità.

---

<sup>13</sup> Le emozioni non hanno una realtà autonoma e indipendente dal contesto sociale. Il modo in cui sono percepite, riconosciute e simbolizzate è strettamente correlato al contesto culturale di riferimento. Intorno ad esse esiste un meccanismo di costruzione sociale attraverso il quale si attuano i medesimi processi di riconoscimento e comunicazione. Ad esempio, nella nostra cultura ridere a una celebrazione funebre è socialmente considerata una reazione fuori luogo e irrispettosa (Cattarinussi 200, 2006; Cerulo, 2009; Dumouchel 2008; Hochschild 1975, 1983b, 2013; Iagulli 2001; Oakley 2015; Uchida *et al.* 2004).