

Felicità è tenersi per mano

https://www.corriere.it/caffe-gramellini/18_settembre_06/felicitatenersi-mano-d5a296b0-b208-11e8-b837-d3ad6d664b0d.shtml

Venerdì 07 settembre 2018



[di Massimo Gramellini](#)

Ho chiesto a un amico dell'Inter di immaginare la felicità. Ha risposto: «Cristiano Ronaldo che sbaglia il rigore decisivo nella finale di Champions». Gli ho replicato che la felicità di cui si occupa quest'anno [il Tempo delle Donne](#) è uno stato d'animo duraturo e costante. E neanche un rigore sbagliato da CR7 nella finale di Champions può renderti felice per tutta la vita. Lui, perplesso: «Chi te l'ha detto?» Epicuro. Me lo ha detto Epicuro. E lui, sempre più perplesso: «Mah, sarà juventino».

C'è stato un tempo infelice in cui anch'io collezionavo definizioni sulla felicità. Da Epicuro a Seneca — gli «influencer» del mondo classico — fino a Oscar Wilde, nessun fabbricante di sentenze memorabili veniva risparmiato. Foglietti e foglietti gravidi di citazioni. Ne avevo le tasche talmente piene che a un certo punto ho cominciato a svuotarle. «La felicità è accontentarsi di quello che si ha» lo gettai nella pattumiera durante una giornata di particolare ingratitudine in cui mi sembrava di non avere più nulla. Invece «la felicità non è il traguardo, ma la strada per raggiungerlo» lo accartocchiai sul cruscotto dell'auto durante un ingorgo al casello di Imperia. A furia di alleggerirmi, di foglietti in tasca me ne sono rimasti soltanto due. Li hanno scritti James Hillman, psicanalista junghiano, e Albano Carrisi, cantante pugliese.

Per Hillman la felicità consiste nell'appagare il proprio «demone», cioè il proprio carattere, l'imprinting, il talento unico e irripetibile che viene consegnato a ciascuno di noi al momento della nascita. Purtroppo — lo spiega uno dei miti più intriganti di Platone — un attimo prima di incarnarsi, l'anima beve l'acqua del fiume della Dimenticanza e piomba nel mondo materiale senza ricordarsi che cosa ci è venuta a fare: scrivere poesie, amare i cani, giocare in Borsa o cucinare spaghetti al pomodoro? Se nel corso del tempo riuscirà a scoprirlo e a seguirne il richiamo, si sentirà felice, altrimenti condurrà una vita inutile. Non per niente in greco antico Felicità si dice Eudaimonia: fare stare bene il proprio demone.

La definizione di felicità di Al Bano è racchiusa nella canzone omonima e risulta meno centrata sull'individuo rispetto a quella di Hillman. Per lui e Romina Power la felicità «è tenersi per mano» (è anche «un bicchiere di vino con un panino», però non ci allarghiamo). Tenersi per mano. Vegani e carnivori, sovranisti e globalisti, bianchi e neri, o al verde. Chiunque abbia mani da tenere, o da cui fare tenere la propria, è considerato una persona felice. Mentre chi ne è sprovvisto brancola nella tristezza. Vi sembra un'affermazione banale e buonista? Lo pensavo anch'io. Fino a quando non mi sono imbattuto nel discorso sulla felicità di Robert Waldinger. Lo trovate su Internet, con i sottotitoli o anche senza, per chi non sa l'italiano.

Il [professor Waldinger lavora a Harvard ed è il quarto direttore di una ricerca unica al mondo](#), non fosse altro perché dura ininterrottamente dal 1938. Ottant'anni fa, il primo predecessore di Waldinger scelse 724 ragazzini di ogni cetto e classe sociale. E cominciò a tenerli d'occhio anno dopo anno, sottoponendoli a interviste, questionari, esami clinici e sedute psicologiche per scoprire che cosa li rendeva più o meno felici. 724 persone — ricche e povere, famose e anonime, cadute

nella polvere o salite fino alle stelle — sono state analizzate per tutta la durata della loro vita. Altre celebri ricerche sulla felicità hanno chiesto agli anziani di ripercorrere il proprio passato, ma la memoria è selettiva e nostalgica, tende a imbellettare i ricordi e a rimuovere i traumi. Invece seguire un'esistenza in tempo reale garantisce risultati molto più oggettivi.

Ebbene, quale verità si è dipanata sotto gli occhi dei ricercatori di Harvard? Che a rendere felici gli esseri umani non sono né la ricchezza né la fama, i feticci della modernità. [È la qualità delle loro relazioni](#). Soltanto quella. La solitudine e le frequentazioni sbagliate atrofizzano il cuore, peggiorano la salute e fanno arrugginire precocemente il cervello. Chi a cinquant'anni si comportava da orso o da animale in gabbia, e magari era un manager di successo in perfetta forma fisica, è invecchiato male oppure è morto. Mentre chi già allora coltivava buone relazioni con la famiglia, gli amici e la propria comunità è diventato un vegliardo felice, vispo e in salute, anche se aveva il colesterolo alto.

Il calore umano sarebbe dunque l'elisir di lunga e felice vita che l'uomo cerca da millenni senza sapere di averlo sotto il naso. Ovviamente non basta circondarsi di legami: si può essere soli anche in una folla o in un matrimonio sbagliato. Perché quei legami si scaldino e diventino affetti occorre investirci lo stesso tempo e le stesse energie che normalmente vengono dedicate a procacciarsi fama e ricchezza (quasi sempre senza riuscirci, oltretutto).

Harvard dà ragione ad Al Bano e un po' anche al mio amico interista. La felicità consiste nel seguire il proprio «daimon», ma ancora di più nel tenersi per mano mentre Cristiano Ronaldo tira il rigore.