

Quaderni di Comunità

Persone, Educazione e Welfare
nella società 5.0

Community Notebook

People, Education, and Welfare in society 5.0

n. 3/2024

HUMAN FLOURISHING FOR WELLBEING
IN SOCIETY, COMMUNITIES
AND ORGANIZATIONS

edited by

Eugenia Blasetti, Cecilia Costa, Maria Chiara De Angelis,
Eugenio De Gregorio, Andrea Velardi



Iscrizione presso il Registro Stampa del Tribunale di Roma
al n. 172/2021 del 20 ottobre 2021

© Copyright 2025 Eurilink
Eurilink University Press Srl
Via Gregorio VII, 601 - 00165 Roma
www.eurilink.it - ufficiostampa@eurilink.it
ISBN: 979 12 80164 92 6
ISSN: 2785-7697 (Print)
ISSN: 3035-2525 (Online)

Prima edizione, maggio 2025
Progetto grafico di Eurilink

È vietata la riproduzione di questo libro, anche parziale, effettuata
con qualsiasi mezzo, compresa la fotocopia

INDICE

EDITORIALE

Cecilia Costa, Andrea Velardi 11

RUBRICA EDUCATION 17

1. Benessere e partecipazione dei giovani leader nelle
aree rurali dell'Europa sud-occidentale. Il progetto
YouLeaders
Maria Chiara De Angelis, Valentina Volpi 19

2. Il BEN-ESSERE nell'era delle innovazioni digitali:
come affrontare i cambiamenti in campo educativo
bilanciando rischi ed opportunità
Ezia Palmeri 35

RUBRICA EMPOWERMENT 49

1. CENSIS, OCSE e una lezione dal passato per
contrastare la disinformazione e promuovere il
benessere della democrazia
Monica Constantin, Oscar Fulvio Benussi 51

2. L'associazionismo familiare, luogo di promozione
dell'umano
Pinella Crimi 59

SAGGI 67

1. Il potere dell'esperienza emotiva. Riflessioni sociolo-
giche sulle emozioni come strumenti per il benessere
bio-psico-sociale
Mariangela D'Ambrosio 69

2. Flourishing, relationships and Self <i>Sara Pellegrini</i>	95
3. La felicità tra apparenze e insidie <i>Michela Luzi</i>	123
4. Flourishing per il benessere: l'esperienza dei counselor <i>Andrea Casavecchia, Alba Francesca Canta, Maria Alessandra Molè, Benedetta Turco</i>	145
5. Human flourishing for wellbeing in society, communities and organizations: A case study in Bangladesh <i>Kamrunnahar Koli</i>	173
6. ChatGPT in ambito educativo universitario: una prospettiva integrata per il benessere della persona <i>Edvige Danna</i>	233
APPROFONDIMENTI	267
1. "Aggiustare il mondo" con Paul Farmer, l'avvocato degli ultimi della Terra <i>Jean-Gabriel Bela</i>	269

3. LA FELICITÀ TRA APPARENZE E INSIDIE

di Michela Luzi*

Abstract: La felicità è l'obiettivo cui tutti aspirano indefessamente, ed è anche il punto di partenza verso una dimensione esistenziale più appagante, più attraente e quindi più soddisfacente, che ben descrive il concetto del *flourishing*. L'human flourishing consiste nel fiorire di possibilità e di opportunità di funzionamento ottimale che connotano virtù, produttività, crescita e conducono al raggiungimento di un benessere olistico che dalla persona si proietta nella società, attraverso una prospettiva eudonica ed eudaimonica.

Parole chiave: felicità, infelicità, benessere, capitale sociale, arte della vita.

Abstract: Happiness can be imagined as the destination of an individual path, but also as the starting point towards a better existential dimension, more fulfilling, more attractive and hence more satisfying, which well represents the concept of flourishing. Human flourishing is well represented by the possibilities and opportunities for optimal functioning that connote virtue, productivity, growth and lead to the achievement of holistic well-being that is projected from the person into society, through a eudonic and eudemonic perspective.

Keywords: happiness, wellbeing, social capital, art of life.

* Professore Associato in Sociologia dei fenomeni politici, Università degli Studi Niccolò Cusano, michela.luzi@unicusano.it.

Accettato Novembre 2024 - Pubblicato Dicembre 2024.

Una meta ambita

Ogni uomo aspira alla realizzazione più completa e complessa del suo essere integrale e, spronato dallo stimolo all'autenticazione del proprio sé, affronta la scommessa della vita sotto l'indice dell'aspirazione alla felicità. «Quest'ultima non si configura come un qualcosa di possedibile o padroneggiabile dai singoli esseri umani. Essa, piuttosto, rappresenta l'orizzonte rispetto al quale si colloca ogni atto umano progettuale e finalizzato. E ciò sia in rapporto alla propria personalità psichica, sia nei riguardi della relazionalità che si approccia nei confronti dell'altro da sé» (Viscomi, 2016: 1). Ognuno aspira, quindi, alla felicità. La cerca in continuazione, la desidera ardentemente. È una meta anelata, che sembra sfuggire indefessamente, perché ostacolata dalle mille insidie del mondo reale (Natali, 2014). La felicità può essere concepita come un approdo finale di un cammino personale, ma anche come punto di partenza verso una dimensione esistenziale migliore, più appagante, più seducente, più soddisfacente, che può contribuire, insieme ad altre variabili, anche alla realizzazione dell'*human flourishing*. L'*human flourishing* è un concetto che da qualche anno viene proposto dalle analisi della psicologia positivista ed ha l'obiettivo di rappresentare una prosperità (*flourishing*) come configurazione del benessere soggettivo e psico-sociale, che ben si coniuga con la felicità (Seligman e Csikszentmihalyi, 2000; Gable e Haidt, 2005; Burr e Dick, 2022; van Zyl *et al.*, 2024).

Domandarsi cosa sia la felicità e cosa rappresenti anche il suo opposto, l'infelicità, significa porre una fondamentale questione anche di carattere sociologico; perché entrambe determinano il perimetro esistenziale di ciascun individuo e la base valoriale, su cui poggiano, di volta in volta, le società nel loro fluire storico. Ma non esiste solo una felicità. Ce ne sono tante, ciascuna per ogni individuo, che riconosce quella propria attraverso le esperienze

maturate e le aspirazioni coltivate. Questo rende anche difficile definire in maniera assoluta la felicità, proprio perché non ha caratteristiche determinate ed immutabili (Blackshaw, 2009). «Etimologically, the definition of happiness presents certain problems, for the denotation is different languages, and many languages employ several terms to denote facets and nuances of the experience. In English, *happiness* comes from the root *hap*, meaning chance, good look or fortune» (Götz, 2010: xi).

Nell'età dell'oro, la felicità era un'immagine mitologica. Il poeta greco Esiodo nel testo *Le opere e i giorni* (2023) racconta di uomini che vivevano come dei, liberi da pene e affanni, in uno stato di perenne felicità. Gli uomini erano mortali, ma per loro la morte non rappresentava un'esperienza drammatica quanto piuttosto un lento spegnersi. Successivamente Aristotele è stato il primo filosofo a riconoscere una felicità di tipo soggettivo, attraverso la sua 'etica' che comprende gran parte degli aspetti che i pensatori moderni associano alla felicità soggettiva: l'autorealizzazione, la scoperta di «significato», il «flusso» di coinvolgimento creativo nella vita, le «emozioni positive» (Edith, 2019). Diventare individui soggettivamente felici è una grande responsabilità, così come, a prescindere dalle circostanze, lo è *decidere* di diventare felici. Aristotele, dando seguito all'impostazione socratica, è convinto che la ricerca della felicità debba procedere avendo a cuore la ragione etica della propria esistenza perché dipende, essenzialmente, dalla volontà e dalle azioni dell'individuo (Josephs, 2003). Questo induce l'uomo a fare delle scelte finalizzate alla realizzazione di un obiettivo, con la prospettiva di qualcosa per cui valga la pena vivere; l'importante è giungere alla individuazione del fine ultimo, il cosiddetto "bene supremo" (Jha, 2010: 101). L'idea fondante della felicità, in senso aristotelico, si rinviene nel concetto di "Eudaimonia" (Kenny, 1978). La parola greca significa, letteralmente, avere avuto in sorte un demone favorevole, che denota una condizione complessiva di

benessere, garantita da una sorte propizia (Aristotele, 2007). Ma, secondo Aristotele, la felicità non è mandata da una divinità, non è un possesso né un uso, ma «arriva a causa della nostra virtù. Ogni virtù (*aretè*) ha l'effetto di portare alla buona realizzazione ciò di cui è virtù, e di far sì che eserciti bene la sua opera» (2007, II 5). La virtù, quindi, produce benefici estrinseci, ma è più probabile essere felici se si vive anche in un contesto favorevole e propizio.

Diversamente da Aristotele, per Hobbes ogni uomo pensa ed agisce per sé, per soddisfare i propri bisogni e realizzare i propri desideri. «If in Aristotelian *eudaimonia* "Felicity of this life consisted [...] in the repose of a mind satisfied," it is precisely the want of this which impresses Hobbes. For «there is no such *Finis ultimus* (utmost aimed), nor *Summum Bonum* (greatest Good)» (O'Neill, 1994:21). La stessa felicità è un continuo progredire del desiderio da un oggetto ad un altro, ed il conseguimento del primo non è altro che la via verso quello che viene dopo. La causa di ciò è che l'oggetto del desiderio di qualsiasi uomo non è quello di gioire una volta sola e per un istante di tempo, ma quello di «assicurarsi per sempre la via per il proprio desiderio futuro» (Hobbes, 1989:78-79). L'inclinazione generale dell'umanità è, quindi, quella di un desiderio perpetuo e senza tregua, di un potere dopo l'altro «che cessa solo nella morte» (*Ivi*: 101). Pertanto, la felicità considerata come una continua progressione del desiderio da un oggetto a un altro, consiste nell'anelito di assicurarsi sempre l'obiettivo di un'ambizione futura. Al contrario, quello che può compromettere od ostacolare la felicità di un uomo è la paura verso il futuro, l'ansia della povertà, delle malattie e della morte, una condizione inevitabile dello stato di natura, che può arrivare a rendere l'uomo pigro e inerme; questa immobilità può trasformarsi in una apatica rinuncia a vivere una vita che valga la pena di essere vissuta.

Il concetto di felicità ha avuto il suo posto d'onore anche nella Dichiarazione di Indipendenza Americana del 1776, nella quale

viene specificato che la felicità deve essere un diritto universale di tutti gli uomini. Anche nella Dichiarazione dei Diritti dell’Uomo del 1793, successiva alla Rivoluzione francese, viene fatto riferimento alla felicità e già nel primo articolo è specificato come lo scopo della società sia una felicità comune. Pertanto, è necessario istituire un governo che possa garantire agli uomini il godimento dei diritti naturali e imprescrittibili, come premessa fondamentale per il raggiungimento di una felicità comune.

È convinto di questo anche Milan Kundera, secondo il quale la lotta per i diritti umani guadagna sempre più popolarità, diventando una sorta di presa di posizione universale su tutto, al punto tale da riuscire a trasformare gran parte dei desideri umani in diritti. «The world has become man’s right and everything in it has become a right: the desire for love the right to love, the desire for friendship the right to friendship, the desire to exceed the speed limit the right to exceed the speed limit, the desire for happiness the right to happiness» (Kundera, 1991:154).

Bertrand Russell, invece, ha una visione differente ed è convinto che il segreto della felicità sia determinato dal fatto che il mondo sia *horrible* (Edwards *et al.*, 1967:256). Ribadisce questo concetto nel testo *The Conquest of Happyness*, specificando che il segreto della felicità consiste nell’avere interessi flessibili ed ampi; inoltre, è importante riuscire a fare in modo che gli eventi siano quanto più possibile favorevoli (Russel, 1930: 157). Nel libro, Russell fa riferimento alle persone felici e cerca di formulare delle ipotesi che le rendano tali, considerando diversi fattori e variabili. «The external things that are necessary for happiness are simple: food, shelter, health, love, successful work, the respect of the people in one’s group, and at least for some, having children. People who possess these things yet are still unhappy, Russell says, suffer from psychological maladjustments, which, if serious, may require the aid of a therapist, though in most cases people can cure themselves»

(Carey e Ongley, 2009: 86). Russell, analizzando lo scontento che caratterizza la società a lui contemporanea, è convinto che questa situazione sia determinata da un'insoddisfazione subordinata ad una visione pessimistica della vita e del mondo e da una tristezza diffusa dovuta ad una certa amoralità (Griffin, 2003). Infatti, lì dove non c'è felicità, inevitabilmente, prende piede il suo opposto: l'infelicità. Quest'ultima non è altro che una felicità mancata, un traguardo mai raggiunto, un anelito frustrato. L'infelicità risiede anche in un eccesso di aspettative incompiute e può essere il risultato di un *modus vivendi* ed *operandi* che genera resistenze e conflittualità (Silver, 2013).

Il contrario della felicità, l'infelicità, s'impone a noi con una forza equivalente. Non abbiamo più bisogno di analisi dello sfruttamento o della dominazione straniera per avvertire l'infelicità di chi è privato della propria vita dalla violenza, da una catastrofe naturale, da un dramma personale, dalla malattia o dalla repressione. Cause naturali e cause sociali s'intrecciano poiché ormai la causa conta meno dell'effetto, della scissione, della rottura del filo della vita, che non è soltanto esistenza biologica ma anche rete di ricordi e progetti, scambi e affetti, nello specchio dei quali ciascuno di noi riconosce il proprio volto e ascolta la propria voce. Nessuno ignora che l'infelicità ha spesso cause sociali o politiche e che la felicità presuppone anche la soppressione della dominazione e dello sfruttamento, ma non possiamo dimenticare che l'obiettivo finale è la felicità di ciascuno (Touraine, 1998:73).

Grazie alla sua onnicomprensività, l'idea di felicità, rendendo intollerabili le situazioni infelici, spinge l'uomo a ribellarsi e a pretendere un cambiamento, a cercare una sorta di riscatto che lo stimoli perennemente nel tentativo di cambiare il suo stato di malessere. Perché è evidente che è meglio essere felici che infelici. «Ma questi due pleonasmi sono tutto ciò che si può dire della felicità con una fondata sicurezza di sé. Tutte le altre frasi che coinvolgono

la parola “felicità” sono destinate a suscitare polemiche» (Bauman, 2009: 23).

La felicità, in effetti, ha una natura polisemica perché racchiude in sé una duplice dimensione: quella sociale e quella personale, propria di ciascun individuo che la elabora attraverso le sue esperienze di vita e le sue aspettative. La felicità essendo l'esito di attimi e di momenti vissuti, è un assoluto individuale immerso nei relativismi della dimensione personale e sociale, per questo è meglio non accostarla tanto al benessere, quanto alla soddisfazione personale e soggettiva, che però è difficile da misurare. Per lo stesso motivo, è difficile anche che venga precisamente definita; come ribadisce Bauman può essere al massimo spiegata.

Sappiamo anche quando dire “sono felice” e quando “non lo sono”. Ma la maggior parte di noi avrebbe difficoltà se ci chiedessero di enunciare la regola che ci ha permesso di applicare una delle coppie di parole “felicità - infelicità” a un caso particolare. Non sarà facile nemmeno articolare in modo chiaro e inequivocabile cosa intendiamo quando diciamo “sono felice” o “sono infelice”. Il più delle volte offriremmo una spiegazione piuttosto che una definizione: diremmo che cosa, secondo noi, ci ha reso (o può renderci) felici o infelici, piuttosto che tipo di esperienza abbiamo avuto e che vorremmo riportare e comunicare usando una di queste parole. L'esperienza di essere felici o meno è simile, in questo senso, all'esperienza di un colore. Sappiamo come usare la parola “rosso”, ma non sappiamo come descrivere l'esperienza del *rossore* (Bauman, 2005: 123).

Il confine tra lo stato di felicità e quello dell'infelicità è molto fragile. Con estrema facilità si può passare dall'uno all'altro in una tensione continua. Ma, in realtà, non può esistere l'una senza che vi sia anche l'altra, perché la vita e le vicissitudini dell'individuo contemplan le due condizioni quasi contemporaneamente. Infatti, la felicità rappresenta una sfida per l'uomo e l'esito non è mai certo e semplice da poter raggiungere, perché le insidie e le scorciatoie

fuorvianti sono sempre in agguato. Questo fa sì che risulti essere ancora più complicato districarsi e restare immuni rispetto a fasulle o fallaci prospettive di piacere, considerando il fatto che in caso di fallimento l'esito inevitabile è proprio l'infelicità (Prandstraller, 1998). Inoltre, la felicità viene intesa come esperienza relazionale, come ricerca di qualcosa che dia un senso alla propria vita e a quella degli altri, che sia tematizzabile come benessere, fisico e psichico (Beilharz, 2000). Del resto, non c'è scienza umana che possa fare a meno della dimensione etica delle azioni, e dei progetti di vita delle persone (Borgna, 2010: 29). Anche per questo l'idea di felicità ha un ruolo sociale importante: *unisce* l'umanità. Tutti gli uomini inseguono la felicità e tentano di evitare per quanto sia possibile l'infelicità. Ma per riuscire in questo ambizioso intento si dovrebbe imparare gli uni dagli altri e magari tentare, almeno, di accorciare le distanze. In questo modo si potrebbe stimolare il desiderio di rendere l'ignoto familiare, il distante prossimo, l'alieno uno di noi. «L'aspettativa di felicità e di sempre maggiore felicità divenne la principale formula di legittimazione dell'integrazione sociale e la principale motivazione del coinvolgimento di ogni individuo in sforzi comuni e cause comuni» (Bauman, 2005: 139).

La felicità può, quindi, essere considerata come una costruzione, le cui fondamenta poggiano su un percorso formativo di natura indubbiamente etica, ma anche culturale, il cui approdo non può essere che la capacità di saper ben interpretare la realtà e la sua rappresentazione e di raggiungere un certo benessere. Anche se il benessere degli individui è condizionato da tutta una serie di altri elementi: lo status economico, il grado di istruzione, il livello di stress, fattori genetici e personali (Setiffi e Maturo, 2024). Tutti questi elementi possono o meno favorire anche le capacità comportamentali, cognitive ed emotive di ciascuna persona, che sono ben rappresentate, come già detto, dal concetto del *flourishing* che può essere definito come una sorta di funzionamento ottimale,

che descrive affettività positiva, soddisfazione e slancio vitale. L'opposto, invece, è rappresentato dal concetto del *languishing* (stagnazione), una condizione di disordine che genera una sensazione di vuoto e di indolenza molto simile all'infelicità. Per favorire il più possibile il benessere è opportuno interessarsi delle cause di eventuali sofferenze o carenze che rendono l'uomo infelice, ma è importante anche misurare il buon funzionamento della persona attraverso una prospettiva edonica ed eudamonica. Edonica come dimensione del piacere personale (*hedonè*) legato a sensazioni e ad emozioni che si provano nel divertirsi, nel provare piacere, nel vivere momenti di gioia e di estasi. La prospettiva eudamonica, invece, fa riferimento allo sviluppo e alla realizzazione specifica delle potenzialità individuali, ed è possibile rappresentarla anche come percorso di crescita che si compie verso l'integrazione con il mondo circostante e con gli altri (Ryan e Deci, 2001).

Aumentare le quantità di flourishing nella vita delle persone può essere un obiettivo realizzabile enfatizzando risorse e potenzialità dell'individuo, privilegiando la promozione della salute e adottando un approccio bio-psico-sociale di integrazione dell'individuo nella società. Anzi, già nel 1948 l'Organizzazione Mondiale della Sanità definiva la *salute* come «uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non solo l'assenza di malattia e infermità». Resta, comunque, valido un elemento fondamentale: non si è mai soddisfatti o appagati in senso assoluto ma sempre in relazione a qualcosa, che cambia nel tempo perché rappresenta le sedimentazioni dei valori predominanti in quel particolare momento (Davies, 2016). Quindi, non esiste una sola felicità, ma tante. Ciascuna per ogni individuo, che riconosce quella propria attraverso le esperienze maturate e le aspirazioni coltivate, le scelte fatte e le occasioni proposte. La felicità, infatti, può essere qualsiasi cosa: un'esperienza o uno stato d'animo, un'immagine, un evento storico, una città, un pensiero, un altro da noi e protagonista ne è sempre

l'uomo che vive e partecipa insieme agli altri.

Un costrutto apparentemente semplice

Nella società contemporanea è sempre più prevalente un concetto di felicità fondato sul possesso ed ancorato ad una ferrea prospettiva individualista, che enfatizza il raggiungimento del benessere personale a vantaggio del quale vengono sacrificate anche le relazioni con gli altri (Graham, 2011). Le vicende recenti hanno però dimostrato che la felicità è difficilmente misurabile con criteri quantitativi e le analisi sociali attestano come la crescita del benessere economico e dell'agiatezza non corrispondono sempre ad un adeguato aumento della felicità o ad un accrescimento della soddisfazione personale (Bartram, 2012). Questo perché la felicità è intrinseca all'individuo e determinata dalle dimensioni del sé stratificato e dalle relazioni con gli altri (Elias, 2012).

Elias advances a relational sociology based upon an image of *homines aperti* – open, interdependent pluralities of humans (Salumets, 2001) – as a means of overcoming this dominant conception, which, he suggests, in turn underpins such dichotomies as the individual-society, structure-agency, mind-body, culture-nature, and so forth that are commonly encountered in much social scientific thinking [...] The very notion, then, that happiness is a common emotion – and at that, one that can meaningfully be said to pervade all cultures in all historical periods – which ‘in itself’ can ‘flourish’, in this context or that – is now increasingly coming to be challenged (Kaspersen e Gabriel, 2013: 69).

Le scienze sociali hanno mostrato un particolare interesse nel passaggio che è avvenuto dal concetto di “flow” (Csikszentmihalyi, 1990) a quello più elaborato e completo del “flourishing” (Seligman, 2011). Infatti, mentre lo stato di *flow* nell'individuo emerge spontaneamente durante un'attività

coinvolgente e appassionante, il raggiungimento del *flourish*, invece, richiede un impegno costante ed attivo, che si manifesta in un concreto percorso che conduce al miglioramento del proprio sé. Coinvolgersi attivamente in azioni orientate al miglioramento personale, alla connessione sociale e alla ricerca di significato diventa fondamentale per raggiungere una vita piena e appagante. In questo modo, l'individuo riesce a diventare parte attiva del proprio sviluppo in quanto Soggetto in senso tourainiano (Touraine, 2015) e come protagonista del proprio benessere. Il *Subjective Well-Being* (Steinmayr *et al.*, 2019) diventa l'obiettivo del flourishing, vale a dire il mero soddisfacimento dei bisogni di competenza, di relazione e anche di auto-accettazione. Questo costrutto comprende un insieme di caratteristiche fondamentali per la sua realizzazione, tra cui emozioni positive, interesse, resilienza, scopo, autostima, ottimismo, vitalità, autodeterminazione e relazioni positive con gli altri. Le persone sperimentano un certo benessere emotivo e psicologico quando si impegnano attivamente per vivere una vita piena di significato e di realizzazione; hanno, quindi, l'obiettivo di dover arrivare al "bene supremo" (Jha, 2010), inteso come fine ultimo, intraprendendo azioni e relazioni positive alle quali si dedicano con impegno, con perseveranza, con ottimismo e fiducia (Pawelski, 2022).

In effetti si riesce ad essere felici finché ci sono fiducia e speranza, che rimangono attive solo a condizione di una prospettiva di "nuove occasioni" e "nuovi inizi". Chi aspira alla felicità deve mettere in gioco se stesso, prendendo delle decisioni e facendo delle scelte, diventando artefice della propria vita, adeguandosi ad una condizione di trasformazione costante, che è propria di ogni persona e di ciascuna società. L'arte della vita diventa così una sfida nella quale l'individuo deve riuscire a sottrarsi all'inerzia delle abitudini, prevedendo ed essendo pronto e disponibile anche ad affrontare dei cambiamenti a mutamenti

necessari per riuscire ad adeguarsi e cogliere il flusso incessante di nuove opportunità (Davis e Tester, 2010).

La vita è un'opera d'arte non è un postulato o un monito (del tipo “cerca di rendere la tua vita bella, armoniosa, sensata e piena di significato, proprio come i pittori cercano di fare i loro quadri o i musicisti le loro composizioni”), ma una constatazione. La vita non può non essere un'opera d'arte se si tratta di una vita umana, la vita di un essere dotato di volontà e libertà di scelta. La volontà e la scelta lasciano la loro impronta sulla forma della vita, nonostante tutti i tentativi di negare la loro presenza e/o di nascondere il loro potere attribuendo il ruolo causale alla pressione schiacciante di forze esterne che impongono il “devo” dove avrebbe dovuto esserci il “voglio”, restringendo così la scala delle scelte plausibili (Bauman, 2009: 69).

La propensione alla felicità è accessibile a qualsiasi essere umano a prescindere dalla sua ricchezza, dalla sua condizione sociale, dalle sue capacità intellettuali, dalle sue condizioni di salute. Non dipende dal piacere, dalla sofferenza fisica, dall'amore, dalla considerazione o dall'ammirazione altrui, ma esclusivamente dalla piena accettazione di sé, che Nietzsche ha sintetizzato nell'aforisma: “Werde, der du bist”, (diventa ciò che sei) (1887: 158). In questa prospettiva chi è infelice, invece, diventa, in qualche modo, la causa stessa della propria infelicità, poiché la propensione alla felicità e, quindi, il benessere che ne consegue, non è più una faccenda di ‘umori’, ma rappresenta un vero e proprio *dovere etico*, che presuppone una buona conoscenza di sé e anche una volontà che riesce a limitare l'ampiezza smodata dei desideri, accogliendo solo quelli compatibili con le proprie capacità e possibilità. «Nello scarto tra il desiderio che abbiamo concepito e le possibilità che abbiamo di realizzarlo c'è lo spazio aperto, e talvolta incolmabile, della nostra infelicità, che ci rode l'anima e mal ci dispone di fronte a noi e agli altri» (Galimberti, 2009: 73). Le riflessioni che sono state espresse nel tempo collocano l'esperienza della felicità in una

prospettiva lontana rispetto ad una concezione mondana e banalizzata che riduce la felicità ad una ricerca di mete effimere e precarie che riescono a creare distrazione e dis-impegno, ebbrezza e soddisfazione, fuga ed oblio dai doveri e dalle responsabilità, anche se solo temporaneamente (Haybron, 2008). La mobilità e la flessibilità diventano condizioni indispensabili per l'identificazione e il riconoscimento di alcune appartenenze, così come l'esclusione può essere, invece, letale. Nell'alternarsi di adesioni, identificazioni o allontanamenti ed estraneazioni dai gruppi di riferimento, gli individui vivono con angoscia la minaccia dell'esclusione e soffrono la conseguente umiliazione che ne subisce l'identità che, di fatto, si riconosce prevalentemente nell'*homo consumens*, protagonista indiscusso della società della crescita e di una società dominata dall'economicismo imperante (Bauman, 2007). Il cuore antropologico di questo tipo di società è la dipendenza dei suoi membri dal consumo, dalla bulimia dell'acquisto a cui corrisponde il workalcoholism, la dipendenza dal lavoro. Questo meccanismo però non facilita il perseguimento della felicità, piuttosto il suo opposto, l'infelicità. Che è fondata sulla continua creazione di desiderio. Un desiderio che a differenza dei bisogni, non conosce sazietà; si fissa sul possesso, sul potere, sulla ricchezza, sul sesso, tutte cose la cui sete non conosce limiti e che allontanano dal concetto di felicità.

Costruire felicità vuol dire dunque anche aprirsi alla curiosità e alla mobilità mentale, al sacrificio e alla fatica che ne conseguono. Come la felicità ha bisogno di persone affamate, la infelicità attrae i soddissfatti, i placati, quelli la cui mente indossa sempre le pantofole. Troppi dei nostri adulti si sono illusi che la meta fosse prossima, gli sforzi compiuti, il porto avvistato. Così hanno placato l'anelito magnifico della ricerca, vanificato l'intuizione di Melville (1851), per cui «l'importante è partire con ardore, non arrivare» (Crepet, 2010: 79).

Conclusioni

La felicità racchiude in sé diversi significati: benessere sociale, eudaimonia, soddisfazione per la vita, divertimento ed edonismo, per cui è difficile riuscire a trovare una definizione condivisa. Molti sono i fattori che influenzano il concetto e la sua percezione da parte dell'individuo: fattori di carattere sociale, economico e culturale. Alcune delle ricerche effettuate sulla collettività dimostrano come la percezione della felicità si muova lungo un *continuum*, che va dalla soddisfazione dei desideri al distacco dalle passioni. Ma è una concezione più che altro mondana dovuta al fatto che la maggioranza delle persone è convinta che la felicità dipenda dal rapporto che si ha con l'avere, ancorato ad una ferrea prospettiva individualista ed economicista, che spesso enfatizza il raggiungimento del benessere personale, escludendo ed evitando qualsiasi contatto e relazione (Graham, 2011).

Si innesca una rincorsa tra aspirazioni e realizzazioni: una volta raggiunta la meta materiale gli individui alzano progressivamente l'asticella dei loro traguardi successivi, riducendo il grado di soddisfazione di quanto già è stato acquisito (Sotgiu, 2023 e 2015). Aspetto che tendenzialmente, spiega perché il significativo aumento di reddito e di benessere economico, dall'età della pietra ad oggi, non abbia determinato un progresso lineare e costante della felicità, dando seguito al paradosso di Easterlin o paradosso della felicità (1974). Easterlin è convinto che la felicità subisca effetti negativi sia dalla tendenza ai miglioramenti delle proprie condizioni economiche, sia dal confronto con le condizioni economiche degli altri. Questi effetti negativi, tuttavia, possono essere bilanciati da altri fattori che l'individuo può attivare nel suo contesto sociale: la condivisione, l'equità, il capitale sociale. La felicità si colloca così nella ricomposizione delle separazioni-contrapposizioni tra individuo e contesto, che conduce ad una visione integrata, in cui le esigenze

del singolo si armonizzano con quelle degli altri membri della collettività (Melnick, 2014). Ed infatti, per provare la vera felicità, è necessario non rinchiudersi su sé stessi, ma cercare l'altro e guardare oltre (Donati, 2011). L'altro uomo, l'altra donna, tutti gli esseri viventi: piante e animali della terra, delle acque e dell'aria, che dovrebbero essere incontrati, toccati, guardati, ammirati, per lasciarsi stupire e incantare dalla loro meraviglia e dal loro disastro, dalla loro bellezza e dalla loro capacità di turbare. «Felicità è donarsi, e accogliere i doni della vita. Il dono è il grande fabbricante di felicità: perché senza dono non c'è amore, né dato né ricevuto. E se l'essere umano non ama gli altri, i suoi compagni di avventura nel mondo, nella vita, non può essere felice. Sarà magari ricco, potente, 'di successo', ma gli mancherà sempre quella lucentezza nello sguardo, quell'allegria amicizia tra corpo e anima che accompagna la felicità» (Risé, 2014: 10). Quindi, l'individuo, il cittadino, il membro attivo della società hanno tutti il dovere di cooperare, scavalcando il proprio orizzonte particolare, aprendosi alla vita collettiva (Finnis, 2011). Entrare in relazione, partecipare, condividere diventano le tappe di avvicinamento allo stato di felicità e anche per tentare di raggiungere quello stato di human flourishing come percorso evolutivo e costante di realizzazione della persona, che ha come orizzonte ultimo la buona riuscita dell'esistenza vista come "tutto intero", insieme agli altri, all'interno di una buona società (MacIntyre, 2009).

In questo modo, l'human flourishing declina al meglio quel concetto di felicità eudaimonistica, enfatizzando la dimensione di crescita, sviluppo e benessere dell'individuo e della società di cui fa parte. Perché, come sosteneva Seneca, la felicità non consiste in qualcosa di cui ci si possa impadronire, né in una realtà presente in un qualche luogo o situabile in un determinato tempo dell'essere. La felicità, se compete autenticamente a ciò che si pensa come essere

umano, può abitare e trovarsi soltanto nell'interiorità dell'io, che si armonizza entrando in relazione con gli altri.

Bibliografia

Aristotele. (2007). *Etica Nicomachea*. In C. Natali (a cura di), Bari-Roma: Laterza.

Bartram, D. (2012). Elements of a sociological contribution to happiness studies. *Sociology Compass*, 6(8). <https://doi.org/10.1111/j.1751-9020.2012.00483.x>.

Bauman, Z. (2002). *Society under siege*. Cambridge: Polity Press; (trad. it., *La società sotto assedio*, Roma-Bari: Laterza, 2005).

Bauman, Z. (2007). *Homo consumens. Lo sciame inquieto dei consumatori e la miseria degli esclusi*. Trento: Centro Studi Erickson.

Bauman, Z. (2008). *The art of life*. Cambridge: Polity Press; (trad. it., *L'arte della vita*, Roma-Bari: Laterza, 2009).

Beilharz, P. (2000). *Zygmunt Bauman: Dialectic of modernity*. London: Sage.

Blackshaw, T. (2009). Happyness. In T. Blackshaw & G. Crawford (a cura di), *The SAGE Dictionary of Leisure Studies* (pp. XX-XX). London: Sage.

Borgna, E. (2010). Le figure della felicità. In P. Crepet (a cura di), *Perché siamo infelici* (pp. XX-XX). Torino: Einaudi.

Burr, V., & Dick, P. (2021). A social constructionist critique of positive psychology. In S. Slife, S. Yanchar, & F. Richardson (Eds.), *Routledge International Handbook of Theoretical and Philosophical Psychology* (pp. 151–169). New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003036517-11>.

Carey, R., & Ongley, J. (2009). *Historical Dictionary of Bertrand Russell's Philosophy*. Lanham: Scarecrow Press.

Crepet, P. (2010). Perché dovremmo essere felici? In P. Crepet (a cura di), *Le figure della felicità* (pp. 67–100). Torino: Einaudi.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.

Davies, W. (2016). *L'industria della felicità: Come la politica e le grandi imprese ci vendono il benessere*. Torino: Einaudi.

Davis, M. E., & Tester, K. (2010). *Bauman's challenge: Sociological issues for the 21st century*. New York: Palgrave Macmillan.

Donaldson, S. I. (2024). The critiques and criticisms of positive psychology: A systematic review. *The Journal of Positive Psychology*, 19(2), 206–235. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2178956>.

Donati, P. (2011). *Relational sociology: A new paradigm for the social science*. New York: Routledge.

Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? In P. A. David & M. W. Reder (Eds.), *Nations and households in economic growth: Essays in honor of Moses Abramovitz* (pp. XX-XX). New York: Academic Press.

Edith, H. (2019). *Il metodo Aristotele: Come la saggezza degli antichi può cambiare la vita*. Torino: Einaudi.

Edwards, P., Alston, W. P., & Prior, A. N. (1967). Russell, Bertrand Arthur William. In *The Encyclopedia of Philosophy* (Vol. VII, pp. XX-XX). New York: Macmillan.

Elias, N. (2012). *On the process of civilisation: Sociogenetic and psychogenetic investigations* (Collected Works, Vol. 3). Dublin: UCD Press.

Esiodo. (2023). *Le opere e i giorni: Lo scudo di Eracle*. Milano: Mondadori.

Finnis, J. (2011). *Human rights & common good*. Oxford: Oxford University Press.

Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>.

Galimberti, U. (2009). *I miti del nostro tempo*. Milano: Feltrinelli.

Graham, C. (2011). *The pursuit of happiness: An economy of well-being*. Washington, D.C.: Brookings.

Griffin, N. (Ed.). (2003). *The Cambridge companion to Bertrand Russell*. Cambridge: Cambridge University Press.

Götz, I. L. (2010). *Conceptions of happiness*. Maryland: University Press of America.

Haybron, D. M. (2008). *The pursuit of unhappiness: The elusive psychology of well-being*. New York: Oxford University Press.

Hobbes, T. (1839). *Leviathan: Or the matter, form, and power of a commonwealth, ecclesiastical and civil* (Vol. 3). W. Molesworth (Ed.). London: John Bohn; (trad. it., *Leviatano*, A. Pacchi (Ed.), Roma: Laterza, 1989).

Jha, S. (2010). *Western political thought: From Plato to Marx*. New Delhi: Pearson.

Josephs, I. E. (2003). *Dialogicality in development*. Westport: Praeger Publishers.

Kaspersen, L. B., & Gabriel, N. (2013). Survival units as the point of departure for a relational sociology. In F. Dépelteau & C. Powell (Eds.), *Applying relational sociology: Relations, networks, and society* (pp. 51–82). Palgrave Macmillan.

Kenny, A. (1978). *The Aristotelian ethics: A study of the relationship between the eudamonia and the Nicomachean Ethics of Aristotle*. Oxford: Clarendon Press.

Kundera, M. (1991). *The gesture of protest against a violation of human rights*. In *Immortality* (pp. XX-XX). New York: Grove Weidenfeld.

MacIntyre, A. (2009). *Dopo la virtù: Saggio di teoria morale*. Roma: Armando Editore.

Melnick, A. (2014). *Happiness, morality, and freedom*. Leiden: Brill.

Melville, H. (1851). *Moby Dick or The White Whale*. New York: Harper & Brothers.

Natali, C. (2014). The book on wisdom. In R. Polansky (Ed.), *The Cambridge companion to Aristotle's Nicomachean ethics* (pp. 180–201). Cambridge: Cambridge University Press.

Nietzsche, F. (1887). *Die fröhliche Wissenschaft*, §125, in *KGW*, V, II.

O'Neill, W. R. (1994). *The ethics of our climate: Hermeneutics and ethical theory*. Washington, D.C.: Georgetown University Press.

Pawelsky, J. (2022). The positive humanities: A focus on human flourishing. *Daedalus*, 151(3), 206–221. https://doi.org/10.1162/daed_a_01939.

Prandstraller, G. P. (1978). *Felicità e società*. Milano: Edizioni di Comunità.

Risè, C. (2014). *Felicità è donarsi*. Cinisello Balsamo: Edizioni San Paolo.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>.

Russell, B. (1930). *The conquest of happiness*. New York: Horace Liveright; (trad. it., *La conquista della felicità*, Milano: Longanesi, 1947).

Salumets, T. (Ed.). (2001). *Norbert Elias and the human*

interdependencies. Montreal: McGill-Queen's University Press.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.

Setiffi, F., & Maturo, A. (2024). The institutional promotion of happiness: Proposals, perspectives, problems. *Rivista Trimestrale di Scienze dell'Amministrazione*, 3. <https://doi.org/10.32049/RTSA.2024.3.04>.

Silver, B. (2013). *Philosophy as frustration: Happiness found and feigned from Greek antiquity to the present*. Leiden: Brill.

Sotgiu, I. (2013). *Psicologia della felicità e dell'infelicità*. Roma: Carocci.

Sotgiu, I. (2015). La psicologia ingenua della felicità e dell'infelicità. *Atti del convegno Nutrire positività: Ricerche ed interventi per la promozione del benessere*, Bergamo, giugno.

Steinmayr, R., Wirthwein, L., Madler, L., & Barry, M. M. (2019). Development of subjective well-being in adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3690. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193690>.

Touraine, A. (1997). *Pourrons-nous vivre ensemble? Égaux et différents*. Paris: Fayard; (trad. it., *Libertà, uguaglianza, diversità: Si può vivere insieme?* Milano: Il Saggiatore, 1998).

Touraine, A. (2015). *Nous, sujets humains*. Paris: Éditions du Seuil; (trad. it., *Noi, soggetti umani*, Milano: Il Saggiatore, 2017).

van Zyl, L. E., Gaffaney, J., van der Vaart, L., Dik, B. J., & Viscomi, M. (2016). Per una chiarificazione metodologica dello human e del suo flourishing. *Markets Culture and Ethics, Research Papers*, 2(1). https://doi.org/10.17421/2421_5708_02_2016_Viscomi.