

Le Frece

Iscriviti alla newsletter su www.lindau.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.

In copertina: © Alek_Koltukov, *International Day of Happiness Smile Card*

Titolo originale: *A Wonderful Life. Insights on Finding a Meaningful Existence*

Traduzione dall'inglese di Davide Platzner Ferrero e Federico Zaniboni
(Il Quadrante s.r.l.)

Copyright © Frank Martela, 2020

Original edition published by Harper Design, 2020

Italian edition published by agreement with Frank Martela and Elina Ahlback
Literary Agency, Helsinki, Finland

© 2021 Lindau s.r.l.

corso Re Umberto 37 – 10128 Torino

Prima edizione: maggio 2021

ISBN 978-88-3353-566-1

Frank Martela

UNA VITA MERAUIGLIOSA

Come vivere un'esistenza ricca di significato





UNA VITA MERAVIGLIOSA



Introduzione

Chi sono io? Come sono entrato nel mondo? Perché non m'hanno interpellato, perché non m'hanno istruito su regole e costumi, invece d'intrupparmi quasi che fossi stato comperato da un mercante di mozzi? Come son divenuto socio nella grande impresa che chiamano realtà? Perché devo essere socio? Non è facoltativo? E se devo esserci costretto, dov'è allora il direttore? Ho un'osservazione da fare.

Dove devo rivolgermi col mio reclamo?
Søren Kierkegaard, *La ripetizione*, 1843

Dove eravate quando siete rimasti colpiti dall'insensatezza della vita? Stavate consumando la terza cena della settimana riscaldata nel microonde, riflettendo sul gusto del ketchup e i suoi benefici per la salute? E che dire di quella volta in cui avete premuto il tasto Invio alle due del mattino, dopo aver completato un lavoro urgente, rendendovi conto che, con ogni probabilità, il mondo non sarebbe migliorato affatto grazie alla vostra impresa? Chissà, magari una tragedia che vi ha stravolto la vita vi ha aperto gli occhi sul fatto che non vi siete mai sforzati abbastanza di riflettere su cosa volete davvero. O forse vi siete semplicemente svegliati una mattina e, guardandovi allo specchio, vi siete chiesti se non ci fosse qualcos'altro in questa piccola follia chiamata vita.

Non preoccupatevi, non siete i soli. In questo libro vi faranno compagnia molti grandi pensatori e filosofi che si sono posti la stessa domanda, arrivando a una comprensione rinnovata e positiva del senso della vita.

Noi esseri umani vogliamo che la nostra esistenza abbia importanza, valore e significato. Siamo «programmati per ricercare il significato», come afferma lo psicologo Roy Baumeister¹. La mancanza di senso è una grave privazione psicologica associata alla depressione e persino al suicidio². Il significato è importante per la motivazione umana, il benessere e, più in generale, per una vita che valga la pena di essere vissuta³. Diversi studi hanno inoltre dimostrato che gli individui dotati di una forte motivazione tendono a vivere più a lungo⁴. Viktor Frankl, noto psichiatra sopravvissuto all'Olocausto, l'ha osservato di persona durante la prigionia nei campi di concentramento: solo gli individui capaci di conservare una qualche motivazione in quelle condizioni intollerabili avevano una possibilità di sopravvivere. In proposito amava citare Nietzsche: «Chi ha un perché per vivere può sopportare quasi ogni come»⁵.

Il problema è che la cultura occidentale è diventata sempre più incapace di rispondere in modo concreto e soddisfacente all'inevitabile domanda: *perché?* Nel corso della storia, quasi tutte le civiltà hanno risposto al bisogno di significato costruendo un sistema culturale stabile che includesse le risposte ai grandi interrogativi esistenziali. Quando i nostri antenati si chiedevano: «Come devo vivere la mia vita?», si rivolgevano alla loro cultura – ovvero a un insieme di usanze e tradizioni consolidate, credenze e istituzioni sociali – in cerca di una guida. La cultura odierna, invece, ha destabilizzato le antiche fondamenta del significato. Se la scienza moderna ha enormemente migliorato le condizioni materiali di vita, ha

però indebolito i sistemi di valori e le spiegazioni del passato, non riuscendo a fornire nuove e solide fondamenta per nuovi valori e significati umani. Come sostiene lo storico della filosofia morale, il filosofo scozzese Alasdair MacIntyre, i valori occidentali moderni sono costruiti sui frammenti di una visione del mondo più antica, che ormai non ha più senso⁶. Le società occidentali hanno ereditato determinati valori, ma hanno smarrito la visione del mondo più ampia sulla quale si basavano e che li legittimava. E l'influenza di una nuova visione del mondo, sempre più secolare e individualistica, si sta ormai consolidando un po' ovunque⁷.

Nella visione moderna e idealistica, siamo liberi di ricercare il senso della nostra vita e tracciare un percorso individuale fondato su valori scelti da noi stessi. Purtroppo, però, invece di sentirci liberati, ci sentiamo vuoti. Lavoriamo di più, in modo più intelligente ed efficace rispetto al passato, ma siamo sempre più smarriti quando si tratta di spiegare perché ci impegniamo tanto. A cosa serve il nostro noioso lavoro? Siamo volontariamente caduti nella trappola descritta con grande efficacia da Tim Kreiner: «Essere sempre impegnatissimi è una sorta di assicurazione esistenziale, una protezione contro il vuoto: se siamo costantemente impegnati, occupatissimi, richiesti a ogni ora del giorno, ovviamente la nostra vita non può essere così stupida, banale o priva di significato»⁸. Facciamo tutto il possibile per sentirci sempre occupati e indaffarati, al fine di scacciare la noia e la minaccia di ritrovarci soli con i nostri pensieri. Molte persone sembrano voler perseguire qualsiasi obiettivo prefissato da figure autorevoli per evitare di pensare a cosa fare veramente della propria vita. Questo spiega la peculiarità dell'esistenza moderna, messa in luce dal filosofo Iddo Landau: «Molti passano più tempo a decidere che film vedere o dove

andare a cena una sera di quanto non ne dedichino in tutta la loro vita a riflettere su come renderla più significativa»⁹.

Per vivere l'esistenza che ci siamo scelti, per guidare la nostra barca, dobbiamo avere un'idea chiara della direzione da prendere. Per questo abbiamo bisogno di valori fondamentali che ci aiutino a navigare tra gli scogli della vita. E per questo dobbiamo prenderci un po' di tempo per soppesare e interrogarci sulle nostre scelte, affrontando qualsiasi dubbio possa celarsi sotto la superficie della nostra esistenza. C'è una lunga e leggendaria tradizione di pensatori – da Lev Tolstoj e Thomas Carlyle a Simone de Beauvoir e Søren Kierkegaard, fino ad Alan W. Watts – i quali hanno scoperto che solo fronteggiando l'assurdità della vita e abbracciando la sua insensatezza possiamo emanciparci e scoprire un significato più solido. Questo libro propone un nuovo modo di pensare alla significatività dell'esistenza, parlando all'umanità che ci unisce tutti; non importa da dove veniate, quale sia la vostra cultura o religione: sarete guidati verso una vita più appagante e significativa.

Io voglio aiutarvi a compiere questo percorso. Dopo un decennio di ricerche tra filosofia, psicologia e storia del senso della vita, mi sono reso conto che individuare ciò che la rende significativa è più facile di quanto non si pensi. Infatti nella vostra esistenza c'è già probabilmente un'abbondanza di significato, purché siate disposti a vederlo e sentirlo. La ragione per cui spesso il senso della vita appare un enigma insolubile e doloroso sta nel fatto che, culturalmente, abbiamo continuato a riflettere sulla questione ricorrendo a vecchi modelli ormai privi di senso. Cambiando il nostro modo di pensare, vedremo che le risposte che cerchiamo si trovano già nella nostra vita quotidiana. Questo libro spiega perché gli esseri umani ricercano il significato, prende in

esame gli errori storici che hanno causato la moderna angoscia esistenziale e propone percorsi accessibili orientati verso un'esistenza più significativa. Alcune delle idee che contiene forse vi appariranno strane, altre ovvie, e altre ancora potreste averle già adottate. Nel complesso, comunque, mirano a offrirvi solide fondamenta per costruire un'esistenza appagante, positiva e ricca di significato.

*Non scegliamo di nascere. Nessuno ci ha chiesto il permesso di coinvolgerci. Nessuno ci ha fornito un manuale di istruzioni, eppure eccoci qui, gettati in un mondo in cui dobbiamo agire e creare qualcosa di significativo nel tempo limitato della nostra esistenza¹⁰. E sarà meglio fare in fretta, prima che sia troppo tardi. Come dice il protagonista del film *Fight Club*: «Questa è la tua vita, e sta finendo un minuto alla volta».*



PRIMA PARTE

PERCHÉ GLI ESSERI UMANI
RICERCANO IL SIGNIFICATO



Elevarsi sull'assurdità della vita

E avviene così che la scena si sfasci. La levata, il tram, le quattro ore di ufficio o di officina, la colazione, il tram, le quattro ore di lavoro, la cena, il sonno e lo svolgersi del lunedì martedì mercoledì giovedì venerdì e sabato sullo stesso ritmo... questo cammino viene seguito senza difficoltà la maggior parte del tempo. Soltanto, un giorno, sorge il «perché» e tutto comincia in una stanchezza colorata di stupore.

Albert Camus, *Il mito di Sisifo*, 1942

La vita è assurda, questo lo sappiamo. Nessuno ne ha saputo parlare meglio di Albert Camus nel *Mito di Sisifo*¹¹. Il libro, un classico dell'esistenzialismo, prende il titolo dalla leggenda di Sisifo, personaggio della mitologia greca che, avendo sfidato gli dèi, viene punito con un castigo eterno: è condannato a spingere un masso sulla cima di una montagna, dalla quale rotola subito giù e sulla quale dovrà spingerlo di nuovo, all'infinito. Camus considerava Sisifo un eroe dell'assurdo, una specie di Phil Connors della mitologia greca. Quest'ultimo, protagonista del film *Ricomincio da capo*, è un meteorologo della Pennsylvania che le prova tutte, compreso il suicidio, pur di interrompere la monotonia della propria esistenza. Eppure ogni giorno si sveglia con la solita canzone trasmessa alla radio ed è destinato a seguire invariabilmente la stessa insensata routine quotidiana.

Connors racconta: «Una volta sono stato alle Isole Vergini. Ho incontrato una ragazza. Abbiamo mangiato aragoste e bevuto piña colada. Al tramonto abbiamo fatto l'amore come lontre di mare. È stata una gran bella giornata. Perché non posso riviverla mille altre volte?». Come dargli torto? Persino nel corso di una bella giornata le nostre vite ci sembrano spesso bloccate in un circolo vizioso senza fine.

Naturalmente, come artefici della nostra esistenza, ci sentiamo profondamente coinvolti. Eppure, ogni tanto, potremmo contemplare la possibilità che, dal punto di vista dell'universo, la nostra vita sia minuscola, accidentale, priva di un particolare valore. Nella discrepanza fra la *sensazione* che la nostra vita sia estremamente preziosa e la *consapevolezza* di non poter giustificare questa sensazione sta proprio il concetto dell'assurdo. Il filosofo Todd May lo definisce «il conflitto fra il nostro bisogno di senso e la riluttanza dell'universo a concedercelo»¹². È il dilemma che sorge quando non siamo in grado di esprimere perché valga la pena di compiere le nostre azioni o perché la nostra vita meriti di essere vissuta. Questo succede quando perdiamo di vista il contesto – personale, familiare, sociale – che potrebbe suggerirci ciò che è veramente prezioso.

È quanto è accaduto, e accade tuttora, nella cultura occidentale. Il sociologo Robert Bellah nella sua classica analisi della società americana, *Le abitudini del cuore*, osserva come l'odierno paesaggio morale statunitense si sia appiattito sulle preferenze di individui egocentrici, tanto da rendere le finalità ultime dell'esistenza una «questione di scelta personale»¹³. Le persone non si sentono più guidate da una solida struttura culturale. Invece di *sapere* come vivere, si sentono obbligate a *scegliere* come vivere. Come ha detto Jean-Paul Sartre, «se Dio non esiste, tutto è permesso»¹⁴.

Consideriamo quanto segue. Nel 2007 la società americana di analisi statistiche Gallup ha effettuato un sondaggio su oltre 140.000 persone in 132 paesi diversi. Fra le varie domande c'era la seguente: «Avete la sensazione che la vostra vita abbia uno scopo o un significato rilevante?». Quando si prendono in esame su larga scala, a livello internazionale, la felicità o la soddisfazione personale, di norma i ricercatori rilevano sempre gli stessi risultati: gli Stati più ricchi – in base al PIL pro capite – tendono ad avere cittadini più felici rispetto a quelli più poveri¹⁵. Tuttavia, quando gli analisti hanno confrontato le risposte alla suddetta domanda, il risultato era opposto: se il 91% degli intervistati, a livello globale, affermava che la propria vita aveva un significato, gli abitanti di alcuni paesi più ricchi (come Regno Unito, Danimarca, Francia e Giappone) erano più inclini a rispondere il contrario, mentre in nazioni più povere come Laos, Senegal e Sierra Leone praticamente tutti dichiaravano che la loro vita era dotata di senso¹⁶. Gli Stati più ricchi in cui la mancanza di significato risultava più diffusa erano anche quelli con la percentuale di suicidi più elevata.

Per la maggioranza di noi, il malessere esistenziale è come un'onda che ci assale rapida ma inesorabile, lasciando dietro di sé l'impressione, la sensazione che forse la vita non è poi così meravigliosa come si crede... dopodiché, implacabile, ecco suonare la sveglia. Comincia un altro giorno, bisogna di nuovo buttarsi nella mischia. Il vecchio masso richiede un altro bello spintone. Ma esiste un'alternativa. È possibile costruire una visione del mondo capace di resistere alla sfida dell'assurdo, una visione che non solo sia compatibile con quanto ci insegna la scienza moderna sull'universo e sul posto dell'umanità al suo interno, ma che comprenda anche una giusta concezione del valore e del significato, insieme a

una felicità sostenibile. Prima, però, dobbiamo concentrarci sul concetto dell'assurdo, per capire meglio come possa distruggere l'illusione di un grande significato cosmico. Solo allora potremo compiere i primi passi verso la liberazione personale.