

KATHARINA CEMING

**UNA VITA
PIENA DI SENSO**

Queriniana

1.

La mia vita ha bisogno di un senso?

Da un po' di tempo mi sto interrogando su che cosa renda una vita *compiuta*. È forse questo uno dei motivi per cui durante la pandemia da Coronavirus mi è stato chiesto spesso se esistesse qualche nozione filosofica che ci potesse aiutare a superare bene quella crisi.

Su questo vorrei subito fare una precisazione: con tutto l'amore che nutro per la filosofia e le sue conoscenze, non credo che nella vita esista una ricetta universale per tutti i problemi. Questo per quanto riguarda soprattutto le conseguenze della pandemia. La situazione è ben diversa, infatti, se ad essere minacciata è la propria condizione economica, se le condizioni abitative non sono adeguate, se si soffre per la mancanza di contatti, per l'isolamento o per l'enorme peso del lavoro e della cura dei figli. Molti consigli su come affrontare le conseguenze di questa crisi sono basati sul rafforzamento della propria resilienza; eppure, se i problemi relativi alla pandemia sono di natura economica o se sovrastano il singolo per un eccesso di carico di lavoro, il rafforzamento della resilienza d'animo non è necessariamente la strada adattata da percorrere per migliorare la situazione.

La resilienza e la capacità di cambiare prospettiva aiutano infatti solo laddove sono le nostre convinzioni a renderci la vita difficile. A mio parere, però, nessuno di questi è lo strumento giusto quando si tratti di eliminare problemi che nulla hanno a che fare con l'atteggiamento dell'individuo, anche se – per inciso – ci sono scuole di pensiero filosofiche che la vedono diversamente.

Nel confrontarmi con la domanda circa che cosa renda compiuta una vita, mi sono resa conto di un'altra cosa. Ci concentriamo molto sulla felicità della vita, ma essere felici non è così essenziale, almeno se per felicità intendiamo la sensazione di essere felici. Essere felici è uno stato emotivo, e quindi sempre qualcosa di fragile, poiché gli stati emotivi vanno e vengono, non possiamo fissarli una volta per tutte. Per provare questo tipo di felicità abbiamo bisogno di uno stimolo che sia migliore delle nostre aspettative e che attivi il cosiddetto centro del piacere nel cervello. In assenza di tale stimolo la sensazione di felicità non si attiva. La ricerca della felicità diventa quindi una sorta di sport agonistico, perché dobbiamo generare sempre più stimoli di felicità per sentirci felici.

C'è anche un altro aspetto per cui non reputo sempre utile concentrarsi sulla felicità: la felicità è per definizione connotata positivamente, ma la vita non ci riserva solo "bignè alla crema". Se cerchiamo qualcosa che ci aiuti a sopportare la vita, con i suoi lati dolorosi, forse è meglio spostare l'attenzione dalla felicità al senso.

Chi oggi parli di senso della vita si sente spesso rispondere: «Va bene, ma, prima di tutto... esiste un senso?». Io credo che a questa domanda si possa rispondere, senza

vergogna, positivamente – ma non è un senso unico per tutti. Dietro il concetto di «senso della vita» si nasconde un insieme di fattori che influisce sul nostro esperire o meno la vita come sensata e di valore. Il senso non è statico; se le condizioni e le situazioni di vita cambiano, il nostro senso può essere scosso e siamo di nuovo alla ricerca di qualcosa che ci sostenga e ci dia orientamento.

Per quanto il senso della vita sia individuale, ci sono alcuni aspetti che nella ricerca psicologica sul significato e nella tradizione filosofica sono considerati come essenziali per una vita piena di senso. Questi aspetti, tra le altre cose, sono l'oggetto di questo libro. Alcuni dei pensieri e dei suggerimenti qui confluiti provengono inoltre dal mio lavoro con persone che si occupano spesso del tema del «senso della vita», a livello professionale o per interesse privato.

Se anche non siete personalmente alla ricerca del senso della vita, da questo libro potrete sicuramente trarre alcuni spunti per una vita compiuta.