



Benessere/ben-essere: sentirsi bene o essere bene?

Francesca Rigotti, filosofa

Salute ed efficienza: dall'essere bene al sentirsi bene

L'uso popolare odierno di 'benessere' si riferisce prevalentemente a due aspetti dell'esistenza: le condizioni di salute e di efficienza fisica e mentale da una parte, e dall'altra – allorché, slittando sulla componente economica, parliamo di *società del benessere* o di *benessere sociale* – la condizione di prosperità e agiatezza collettiva in cui vi è vasta disponibilità di beni di consumo e una distribuzione equa della ricchezza. Nel primo significato, il benessere viene fatto corrispondere a un felice stato di salute e di equilibrio di forze fisiche e morali. Si tratta dunque di un benessere che è prevalentemente un sentirsi bene, a proprio agio, rilassati e tranquilli, e al quale collabora all'occasione la cura del corpo (tramite trattamenti dietetici, tecniche di rilassamento e simili), ivi compresa la componente estetica. Essere bene nel senso di sentirsi bene ingloba dunque il sentirsi in sintonia con la situazione nella quale si è immersi, l'avvertirsi in forma fisicamente e persino il percepirsi belli dal punto di vista estetico.

Gli indicatori di benessere

Salute e ricchezza, i due sensi che oggi prevalgono nel concetto di benessere, sembrerebbero quindi esserne gli elementi costitutivi essenziali. Si pensi però al celebre discorso di Robert Kennedy, pronunciato il 18 marzo 1968, che ha cinquant'anni giusti giusti (ma non li dimostra), in cui veniva evidenziata l'inadeguatezza del PIL (Prodotto Interno Lordo) come indicatore di benessere. Dopo aver sottolineato il fatto che non si può far coincidere la nostra personale soddisfazione col mero conseguimento del benessere materiale, Kennedy così concludeva:

“Il PIL non tiene conto della salute delle nostre famiglie, della qualità della loro educazione o della gioia dei loro momenti di svago. Non comprende la bellezza della nostra poesia o la solidità dei valori familiari, l'intelligenza del nostro dibattito o l'onestà dei nostri pubblici dipendenti. Non tiene conto né della giustizia nei nostri tribunali, né dell'equità nei rapporti fra di noi. Il PIL non misura né la nostra arguzia né il nostro coraggio, né la nostra saggezza né la nostra conoscenza, né la nostra compassione né la devozione al nostro paese. Misura tutto, in breve, eccetto *ciò che rende la vita veramente degna di essere vissuta*”¹.

Tre mesi dopo aver pronunciato queste parole, Robert Kennedy sarebbe stato assassinato. Pur non essendo

filosofo, era comunque riuscito a esprimere un ricco e articolato concetto di benessere, molto più vicino all'idea dello stare bene che a quella del sentirsi bene.

L'aspetto filosofico

Esamineremo qui dunque non l'approccio psicologico ma l'aspetto filosofico del benessere che è ben più ampio e che porta a risultati diversi. Certo, esistono manuali e siti di ogni genere che danno consigli su come aumentare il proprio benessere: avere amici, praticare attività o hobby piacevoli, mangiare cibo sano, fare esercizi regolari, ridurre lo stress, ecc. Ma si tratta di consigli psicologici. Visti dalla filosofia inoltre, tutti questi sono beni strumentali, non beni intrinseci. I beni strumentali causano il nostro benessere nel senso profondo di essere bene, ma non lo costituiscono: costitutivi del ben-essere sono invece conoscenza, virtù, amicizia, senso, soddisfazione dei desideri, sviluppo dei propri talenti. La filosofia del resto analizza che cosa è bene *per le persone*, più che *per quella specifica persona*, e fa coincidere lo *stare bene* con l'*essere bene*. Il benessere in questo senso è ed è sempre stato una nozione centrale nella filosofia politica e morale ed è questo il senso in cui lo stiamo qui trattando.

Felicità, bene, cura

Il benessere coincide con la felicità? No, anche se per un breve lasso di tempo i due stati possono sovrapporsi. La felicità infatti denota uno stato d'animo e soprattutto una condizione, di durata variabile ma comunque limitata, di soddisfazione piena; uno stato in cui il nostro animo è sereno, non turbato da dolori e preoccupazioni, e capace di godere. Oppure un momento in cui un evento fausto supera, riempiendo completamente l'animo, la presenza di dolori e preoccupazioni. Benessere come essere bene è invece ciò che rende costantemente buona la vita per l'individuo che la vive. Buona perché aderisce al bene, quella cosa che se è presente fa del mondo un posto migliore. Il mio benessere è connesso al bene intrinseco. Ma come possiamo parlare di bene intrinseco, assoluto, che vale per tutti? Il bene, inteso in senso relativo, non è forse ciò che fa star bene me, che è l'unica cosa che conta, anche se raggiunto con azioni immorali o che fanno stare male altre persone? Cerchiamo di approfondire questo punto.

La filosofia ha immaginato, per comprendere che cosa sia il bene intrinseco, una sorta di test in due fasi (Bradley 2015). Dai suoi risultati emerge che il bene su

Note

¹ Kennedy, R., *Discorso del 18 marzo 1968*, reperibile in rete in vari siti, p. es. <http://tempofertile.blogspot.it/2014/03/robert-kennedy-discorso-sul-pil-18.html>.



Giorgia Della Santa
2° anno di grafica – CSIA

cui si fonda l'essere bene è una cosa riconoscibile e desiderabile; ed è inoltre una delle cose più importanti che vogliamo per coloro di cui ci prendiamo cura (figli, alunni, discepoli, ecc.).

Immaginiamo, dice la prima fase del test, due vite identiche, in cui però a una manchi X, che invece l'altra contiene. Se la seconda sembra meglio della prima, c'è ragione di credere che X sia una componente intrinseca dell'essere bene. Supponiamo ora, dice la seconda fase, qualcosa per punire una persona: se dare o togliere X non cambia nulla alla vita di quella persona, probabilmente X non è una componente dello stare bene. Andiamo avanti e immaginiamo di riempire quella X con un bene specifico:

1. La *virtù* (giustizia o onestà). Si può essere felici e stare bene mancando di giustizia? Forse sì. Eppure i genitori o gli insegnanti che si prendono cura di figli e alunni desiderano che essi siano virtuosi/ giusti piuttosto che viziosi/ingiusti, anche se nel secondo caso figli e alunni potrebbero provare maggior piacere. Il fatto è che essere virtuoso (giusto e onesto) è bene per l'individuo – argomenta Platone nella *Repubblica* – anche se può portare eventualmente a conseguenze negative.
2. Ed eccoci all'*amicizia*, un'altra candidata importante alla composizione del bene intrinseco: una vita senza amicizie è ben triste e poco desiderabile,

e il privare una persona della possibilità di avere amici è una grave punizione. Segue...

3. La *libertà*. Certo che è importante e fa stare bene l'aver un certo grado di controllo su ciò che succede nelle nostre vite e non essere guidati da altri, per quanto benevoli. Inoltre puniamo le persone privandole della libertà. Come non aggiungere la libertà al nostro elenco?
4. Il *senso* infine. È desiderabile e buona una vita passata unicamente giocando ai videogiochi e mangiando pizza? No. È soltanto, ci dispiace dirlo, una vita priva di senso e di dignità. Il godimento del piacere e della soddisfazione causato da quel tipo di uso del tempo non contribuisce all'essere bene e allo stare bene.

Piacere, conoscenza e virtù: dal sentirsi bene all'essere bene

Siamo giunti nel cuore della teoria filosofica normativa che cerca di individuare la nozione dello stare bene nel senso alto di vivere secondo il bene ovvero in sintonia col bene. Sarà la promozione della felicità il criterio per farlo? È corretta e giusta l'azione che produce piacere, e sbagliata quella che produce dolore, come sostiene la corrente dell'utilitarismo? O avrà forse ragione la dottrina che sostiene che è in ogni caso peggio fare il male che subirlo? E che è peggio fare il male a



Aysa Bassi

2° anno di grafica – CSIA

Bibliografia

Bradley, B. (2015). *Well-Being*. Cambridge: Polity Press.

Rigotti, F. (2014). *Onestà*. Milano: Cortina.

Rath, T. & Harter, J. (2010). *Wellbeing: The Five Essential Elements*. New York: Simon & Schuster.

Tiberius, V. (2006). Well-Being: Psychological Research for Philosophers. *Philosophical Compass*, 1.

qualcuno come mezzo per conseguire un bene, che fare il male a qualcuno prevedendo come effetto collaterale di conseguire un bene (che sono poi i due principi, molto noti e altrettanto discussi, della cosiddetta ‘etica deontologica’)? Scopo della morale è il maggior benessere per il numero più alto di persone possibile, o è quello di non causare sofferenze? Sono esclusivamente la presenza di piacere e l’assenza di dolore le componenti fondamentali del benessere – come ritengono gli edonisti – talché l’unica cosa importante per sentirsi bene è che il sentimento piacevole che proviamo duri il più a lungo possibile?

Quanto incide inoltre la conoscenza che nasce dall’esercizio della razionalità, caratteristica umana per eccellenza, nello stare bene? Tanto incide, se tratti fon-

danti dell’essere umano sono, oltre l’occupare posto ed essere fatti di materia fisica, proprio l’essere vivi, senzienti e razionali.

E quanto gioca infine sull’essere bene, nel senso di vivere in armonia col bene intrinseco, il fatto di essere virtuosi, o forse, meglio dire oggi, onesti? Onesti nel senso esteso che coniuga i requisiti economici dell’evitare furto, imbroglio, corruzione e concussione, dilazione dei pagamenti ecc. con quelli della onestà comunicativa o sincerità (non mentire, non ingannare, non nascondere od omettere informazioni). Che il *seguir virtute* (onestà) e *canoscenza* sia insomma la strada regina della felicità e del benessere in tutti i sensi?