



## LA GEN Z E IL SÉ: TROVARE LA FORMULA DELLA FELICITÀ

Prof. Paolo Costa  
Fondazione Bruno Kessler  
10 aprile 2025 – 14.30 CET

Grazie mille per le vostre parole gentili e soprattutto per l'invito. Considero un privilegio poter dialogare con voi oggi.

Dunque, questo pomeriggio parleremo di felicità. Il mio obiettivo per i prossimi quaranta minuti è stabilire se possa esistere una sorta di ricetta per la felicità, una formula che, se non infallibile, sia quanto meno efficace. Più precisamente, vorrei capire se la vostra generazione abbia un proprio modo di cercare la felicità, diverso da quello delle generazioni precedenti, come la mia, per esempio.

In tutta onestà, sebbene io sia il fiero padre di un ragazzo appartenente alla Gen Z, devo ammettere che non ho ancora trovato una risposta a questa domanda. Perciò, il mio intento oggi è un po' meno ambizioso: vorrei semplicemente condividere alcune riflessioni sulla ricerca della felicità nel nostro tempo, nella speranza che possano offrirvi degli spunti o, come preferisco dire, che, come lievito, mettano in fermento il vostro pensiero. Se riuscirò a farlo, mi riterò del tutto soddisfatto.

Forse, però, dovrei cominciare rivolgendomi a chi di voi *non* crede che possa esistere una formula della felicità, ai disincantati, a coloro che pensano che la felicità duratura semplicemente non esista e che sia meglio accontentarsi di obiettivi più modesti per evitare delusioni. Ebbene, è un'obiezione ragionevole, non lo nego. Forse *fin troppo* ragionevole. È il tipo di obiezione che ci si aspetterebbe da una persona adulta, navigata, più che da un giovane.

E certo, l'atteggiamento delle persone verso la felicità, e verso la possibilità stessa di essere felici nella vita, è anche una questione di umore, temperamento e sentimenti profondi: per esempio, se ci si sente a proprio agio nel mondo oppure no, se il mondo ci appare come un buon posto in cui vivere o come una specie di inferno. Questi sentimenti possono formarsi molto presto

### **Schools beyond regions and borders (2021-2026)**

Austria – Bosnia-Herzegovina – Finland – France – Germany – Ireland – Italy – Latvia – Portugal  
Slovenia – Spain – United Kingdom  
web: [www.sbrb.eu](http://www.sbrb.eu) | email: [sbrb@unitn.it](mailto:sbrb@unitn.it)



nella vita ed è assai improbabile, dunque, che il solo ragionamento, per quanto convincente, sia sufficiente a intaccarli. Nonostante ciò, vorrei comunque cercare di coinvolgere nella mia riflessione anche gli scettici, facendo leva sulla loro curiosità.

Immagino sappiate, senza che debba essere io a dirvelo, che la maggior parte delle persone intorno a noi è alla ricerca della felicità. Queste persone, cioè, credono che sia possibile essere felici nella vita e questa convinzione trova conferma un po' ovunque: nelle canzoni pop, nei film commerciali, nei romanzi, nella pubblicità e persino, o forse soprattutto, nei video e nei post che scorriamo sui social media, che pullulano di immagini di persone felici che spesso ostentano la propria felicità senza troppo pudore.

Se ci pensate, il fatto che così tante persone oggi ritengano di avere un diritto naturale a perseguire la felicità è, di per sé, un buon segno. Significa che la nostra società ha raggiunto una fase di sviluppo tale per cui la preoccupazione principale non è più la mera sopravvivenza: non ci si chiede più soltanto come fare a *vivere*, ma come fare a *vivere bene*. Il problema non è più l'*essere*, ma il *ben-essere*.

E qual è, dunque, la differenza tra “vivere” e “vivere bene”, tra “essere” e “ben-essere”? Sarà proprio questo il tema della mia riflessione oggi.

Intuitivamente, vivere, esistere, significa soddisfare i propri bisogni fondamentali: avere una casa, cibo a sufficienza, un lavoro dignitoso, sicurezza. Cosa significa, invece, vivere *bene*?

A giudicare da quanto vediamo – spesso con un filo d'invidia – sui social media, si potrebbe pensare che la felicità consista nel soddisfare il maggior numero possibile di desideri. Sono felici le persone che riescono a realizzare la maggior parte dei propri desideri, per esempio: andare spesso in vacanza, non dover fare levatacce per andare a scuola o al lavoro, trasferirsi in un luogo da favola, magari esotico, dove si possono vivere esperienze straordinarie come immergersi in un mare tropicale o sciare fuoripista sulle Alpi; o ancora, andare al concerto del proprio musicista preferito e magari essere chiamati sul palco a ballare, oppure, più in generale, celebrare i successi personali (a scuola, al lavoro, nello sport) o condividere momenti di gioia con gli amici e le persone care.

### **Schools beyond regions and borders (2021-2026)**

Austria – Bosnia-Herzegovina – Finland – France – Germany – Ireland – Italy – Latvia – Portugal  
Slovenia – Spain – United Kingdom  
web: [www.sbrb.eu](http://www.sbrb.eu) | email: [sbrb@unitn.it](mailto:sbrb@unitn.it)



Si tratta di desideri naturali e universali: voler vivere senza stress, ma anche provare emozioni ed esperienze avventurose, voler eccellere, distinguersi, essere ammirati e ricevere complimenti o like, anche dagli sconosciuti.

E non è affatto difficile comprendere la gioia delle persone che riescono a realizzarli, le persone di successo. Dopo tutto, i desideri fanno parte della condizione umana: nascono spontaneamente... ci si ritrova, semplicemente, ad avere dei desideri. Non c'è nulla di inspiegabile nel volere viaggiare, essere ricchi, vivere una vita confortevole.

E, come si è detto, anche il compimento dei desideri è un dato di fatto. Il successo... *succede*. Ci succede, per esempio, di essere ammessi in una squadra di calcio famosa. Ma succedono anche i fallimenti.

La sfida dell'essere umano, quindi, sta nel trovare il modo di conciliare i due fatti della vita che, insieme, definiscono la felicità: da un lato, nutrire desideri (il bisogno di realizzarsi, essere ammirati, prosperare); dall'altro, fare i conti con la realtà. Per colmare questa distanza, dobbiamo impegnarci, lottare sodo, perseverare, fino a quando desiderio e realtà non si allineano. Dobbiamo continuare a sognare, continuare ad avere fiducia che le cose, alla fine, andranno per il verso giusto. Rimanere affamati, cioè non smettere di desiderare, e rimanere folli, cioè continuare a credere che, prima o poi, il successo arriverà anche per noi. Credere che in vacanza non pioverà, che l'esame andrà bene, che la persona che amiamo contraccambierà il nostro affetto. Si potrebbe dire che conciliare desiderio e vita è, per metà, una questione di abilità e, per metà, una questione di fortuna.

Se, dunque, la felicità consistesse davvero nel soddisfare i desideri e il successo scaturisse dalla nostra capacità di allineare i nostri desideri alla realtà, potremmo fermarci qui; la formula della felicità apparirebbe abbastanza semplice:

- sapere cosa si vuole
- creare le condizioni perché i desideri si realizzino
- godersi la felicità e il benessere duraturo che l'accompagna.

Un po' quel che succede nelle fiabe: "E vissero felici e contenti."

Purtroppo, la vita vera non funziona in questo modo. Perché no? Questo è il secondo punto su cui vorrei riflettere. Perché una formula teoricamente così perfetta dovrebbe fallire nella pratica?

### **Schools beyond regions and borders (2021-2026)**

Austria – Bosnia-Herzegovina – Finland – France – Germany – Ireland – Italy – Latvia – Portugal  
Slovenia – Spain – United Kingdom  
web: [www.sbrb.eu](http://www.sbrb.eu) | email: [sbrb@unitn.it](mailto:sbrb@unitn.it)



Il problema, come potete immaginare, sta nella natura stessa del desiderio. Siamo certi che lo scopo ultimo delle nostre azioni sia realmente il *soddisfacimento* dei desideri? Davvero vogliamo smettere di desiderare? Oppure, il desiderio è fine a se stesso? Più che l'appagamento del desiderio, a volte sembra che per noi sia più importante tenere il nostro desiderio vivo, in perpetuo movimento.

Se è così, se i nostri desideri esistono principalmente per sottrarci alla noia o salvarci dall'insoddisfazione, allora il nostro vero obiettivo non è la felicità, ma la distrazione: un continuo mutamento di stato. Come scrisse il gesuita spagnolo Baltasar Gracián nel XVII secolo: *"Bisogna che vi sia sempre un desiderio inappagato, se non vogliamo essere infelici nella nostra felicità."*

È un paradosso, certo: perché mai dovremmo essere infelici nella nostra felicità? Ma è anche una riflessione importante: Gracián ci invita a considerare il fatto che possiamo esaudire tutti i nostri desideri e, tuttavia, restare infelici. E questo potrebbe senz'altro accadere, per esempio quando i nostri desideri non sono veramente nostri. Perché desideriamo ardentemente successo, ricchezza o fama? Come possiamo essere certi di non desiderare, per imitazione o conformismo, ciò che tutti gli altri desiderano? E come è possibile riconoscere i propri autentici desideri?

Se ci pensate, alcuni desideri, come quello di arricchirsi, non ci fanno sentire realmente realizzati. Può succedere che, anziché darci appagamento, tali desideri ci costringano a volere qualcosa all'infinito, senza mai essere sazi.

Può davvero essere questa la formula della felicità – una stimolazione infinita del desiderio?

Prendiamo il desiderio di essere altrove, per esempio. È molto comune. Ci accade a volte di desiderare di trovarci altrove, per esempio in un luogo in cui siamo stati felici in passato. Ma non appena quel luogo diventa familiare, la sensazione piacevole svanisce e ripiombiamo nell'irrequietezza. Diventiamo un enigma a noi stessi.

Questo desiderio di altrove è così diffuso da essere diventato un tema ricorrente nella musica pop. Per la mia generazione, un esempio emblematico è *Mare Mare*, di Luca Carboni: racconta di un uomo che sogna la Riviera ma, una volta arrivato, sente comunque il bisogno di essere altrove. Lo stesso sentimento attraversa brani come *Nowhere Man* dei Beatles, *Fast Car* di Tracy

### **Schools beyond regions and borders (2021-2026)**

Austria – Bosnia-Herzegovina – Finland – France – Germany – Ireland – Italy – Latvia – Portugal  
Slovenia – Spain – United Kingdom  
web: [www.sbrb.eu](http://www.sbrb.eu) | email: [sbrb@unitn.it](mailto:sbrb@unitn.it)





Chapman, *Born to Run* di Bruce Springsteen: tutti descrivono, in modi diversi, la stessa condizione umana.

Fin dall'antichità i filosofi ci hanno messo in guardia da questa inquietudine. Alle origini del pensiero filosofico occidentale, Callicle, dialogando con Socrate, affermò che la felicità consiste nell'avere e nel soddisfare il maggior numero possibile di desideri. Socrate, che non condivideva questa prospettiva, paragonò invece una vita di desideri incessanti a un vaso bucato che non si riempie mai, a un uccello mitico sempre affamato o a una persona che si gratta senza sosta, senza mai provare sollievo. Troppi piaceri, troppi desideri, secondo Socrate, possono diventare, di fatto, un ostacolo alla felicità.

Una versione moderna di questo dilemma si trova nella serie televisiva *Strappare lungo i bordi*, di Zerocalcare, dove il protagonista impazzisce a cercare un film su Netflix, finendo poi per rinunciarvi del tutto, preoccupato che ci sia qualcosa in lui che non va. Naturalmente, non è così: cercare è semplicemente una caratteristica dell'animo umano. Questa infinita ricerca, che da Platone arriva fino a Netflix, fa parte della nostra natura.

Ricapitolando: pensavamo di avere trovato la formula della felicità: riconoscere i propri desideri (primo passo) e soddisfarli (secondo passo). Ma la formula non funziona, perché riconoscere i nostri autentici desideri è difficile. Cambiano continuamente.

Che fare, allora? Come uscire da questa impasse? È una domanda che i filosofi si pongono da sempre.

Da filosofo, vorrei tentare di darvi una risposta. Rinunciare del tutto al desiderio non sembra un'opzione allettante, benché alcuni filosofi affermino: "Rinuncia al tuo corpo", ossia rinuncia di fatto a ogni desiderio. Ma se vogliamo preservare l'idea che la felicità abbia un senso, separare la felicità dal desiderio appare del tutto irragionevole. Nel suo dialogo con Socrate, Callicle, con grande perspicacia, paragona questa condizione a quella di una pietra o di un cadavere: la felicità senza desiderio sarebbe priva di vita. Dopotutto, la felicità è pienezza, vitalità. E la pienezza presuppone il suo contrario: la mancanza.

Tornando a quella scena di *Strappare lungo i bordi*: il protagonista cerca disperatamente un film da guardare, conservando quello che desidera vedere davvero, la seconda stagione di *Sense8*, per un'occasione speciale. Il film introvabile, dunque, è solo un surrogato del suo "vero" desiderio. La cosa buffa

### **Schools beyond regions and borders (2021-2026)**

Austria – Bosnia-Herzegovina – Finland – France – Germany – Ireland – Italy – Latvia – Portugal  
Slovenia – Spain – United Kingdom  
web: [www.sbrb.eu](http://www.sbrb.eu) | email: [sbrb@unitn.it](mailto:sbrb@unitn.it)



è che sta rinviando il suo appagamento all'infinito, nel tentativo di preservare la natura speciale della sua felicità.

Perché lo facciamo? Perché distinguiamo tra desideri "veri" e "ordinari"?

Spesso ci viene consigliato di trovare un'ancora nella vita – un desiderio più pesante, più profondo, quello che, tra tutti quelli più leggeri, ci radica. Socrate avrebbe approvato: cercò di convincere Callicle che piacere e bene non coincidono, che possiamo e dobbiamo distinguere tra piaceri buoni e cattivi, tra ciò che è soltanto piacevole e ciò che è davvero prezioso.

La vera sfida, dunque, non è semplicemente riconoscere i nostri desideri, ma capire quali contano davvero. Sembra che, per trovare la formula della felicità, sia necessario fare questa riflessione: quali desideri ci fanno bene, ci conducono al compimento, anziché svuotarci? E come possiamo riconoscerli? Come sapere, per esempio, se il desiderio di essere ammirati dagli amici o di diventare ricchi ci porta davvero alla felicità?

Non è una domanda semplice. C'è chi crede che la felicità consista nella rinuncia di sé, nell'altruismo, nel sacrificio del proprio interesse per gli altri. Altri che la felicità consista nel fare il proprio dovere. Per costoro, la felicità nasce dall'integrità, dal poter andare a dormire la sera sapendo di aver fatto ciò che è giusto.

Non nego che queste siano nobili strade. Ma, pur essendo cresciuto con valori simili, io non sono un santo morale. Ho sempre cercato la felicità – e la formula della felicità – nell'esperienza stessa dell'essere felice. Quindi, le riflessioni che condividerò con voi, per concludere il mio intervento, sono legate alla prospettiva di un uomo qualunque, che ha cercato la felicità nel senso più ordinario: tentando di realizzare i propri desideri in questa vita.

E nella vita ho imparato che la felicità *accade*. Ti accade, la vivi in prima persona, la riconosci, e solo allora cerchi di capirne il codice dall'interno, non viceversa.

Quando la felicità accade, essa cambia il nostro rapporto con la realtà, e questo è il suo aspetto più affascinante. La felicità ci rende più vigili, più ricettivi, come quel "globo trasparente" di cui parlava lo scrittore americano Ralph Waldo Emerson: un occhio che vede tutto e tutto percepisce con intensità. In termini musicali, la felicità è risonanza: chi è felice vibra insieme al mondo.

### **Schools beyond regions and borders (2021-2026)**

Austria – Bosnia-Herzegovina – Finland – France – Germany – Ireland – Italy – Latvia – Portugal  
Slovenia – Spain – United Kingdom  
web: [www.sbrb.eu](http://www.sbrb.eu) | email: [sbrb@unitn.it](mailto:sbrb@unitn.it)



La felicità, dunque, è qualcosa che si apre dentro di noi. Come la primavera, è un momento di fioritura, di apertura. La parola “aprile” deriva dal latino *aperire*, “aprire”. La felicità ci apre al mondo.

Ma come possiamo sapere se questa risonanza con il mondo è qualcosa di sostanziale, di essenziale?

Come tutti, anch'io nella vita ho avuto molti desideri che un tempo mi sembravano essenziali, ma che, con il passare degli anni, si sono dissolti, lasciando dietro di sé poco più che un tenue ricordo. Un legame presente fin dall'infanzia, tuttavia, non si è mai affievolito: quello con la montagna. Ecco, nel mio caso, la risposta a queste domande è sempre venuta dal mio rapporto di tutta una vita con la montagna. Io non sono nato in montagna, a differenza dei miei genitori, ma da bambino trascorrevi lì tutte le estati, tra le Dolomiti; e, in qualche modo, la montagna mi ha plasmato. La montagna non è mai stata per me un oggetto esplicito di desiderio; era semplicemente una presenza familiare, che è entrata nella mia vita interiore senza che me ne accorgessi. Si potrebbe persino dire che ha *colonizzato* i miei desideri, trasformandoli fino ad appropriarsene completamente. Non ero io a possedere la montagna; semmai, era *la montagna* a possedere *me*.

Ma che tipo di valore è quello che non dipende dal tuo desiderio e, tuttavia, lo plasma? Io credo che il desiderio che ti porta ad avere una relazione armoniosa con il mondo abbia un valore *in sé*, proprio perché dà forma ai tuoi desideri reali. Plasmando i tuoi desideri, ti trasforma in una persona migliore e, in ultima analisi, ti aiuta a diventare chi sei veramente, anche se tu stesso non lo sai.

In questo senso, l'idea che il primo passo verso la felicità sia conoscere se stessi assume un significato molto più complesso: non è soltanto una questione di volontà, ma delle esperienze che si vivono – esperienze che guidano e modellano i nostri desideri in modi che forse non avremmo mai immaginato.

Per me, le montagne funzionano come una lente d'ingrandimento: mi aiutano a mettere a fuoco aspetti di me e del mondo che a malapena comprendo. Marcel Proust diceva qualcosa di simile a proposito dei libri: ogni lettore, leggendo, legge in realtà se stesso. Allo stesso modo, io credo di andare verso le montagne ma, in un certo senso, sono le montagne a venire a me.

Se le montagne possono essere come i libri, per me personalmente sono un'enciclopedia dell'esistenza umana. Il paesaggio montano, in tutta la sua varietà – dalle cime innevate alle foreste, dalle pareti rocciose ai pascoli – è

### **Schools beyond regions and borders (2021-2026)**

Austria – Bosnia-Herzegovina – Finland – France – Germany – Ireland – Italy – Latvia – Portugal  
Slovenia – Spain – United Kingdom  
web: [www.sbrb.eu](http://www.sbrb.eu) | email: [sbrb@unitn.it](mailto:sbrb@unitn.it)



sintesi dell'esistenza umana: le vette e gli abissi, l'abbondanza e la scarsità, la calma e la tempesta, l'appartenenza e l'estraneità, l'armonia e la dissonanza, l'ascesa e la discesa. È questo che intendo per *felicità risonante*: un modo di vibrare in sintonia con il mondo, in tutta la sua complessità.

La felicità, dunque, non è un semplice riflesso di sé, ma un aprirsi a uno spazio di senso più ampio. È un'esperienza che ci trasforma, ci guarisce, ci dilata. In questo senso, "trovare la formula della felicità" ha significato per me riconoscere i miei desideri più autentici non *dentro* di me, ma *fuori* di me, in un luogo. Il dono che la montagna mi ha fatto è stato aprirmi uno spazio di senso più ampio, dove un sé felice esiste, ma non è al centro di tutto. E questo sé felice è, in qualche modo, distribuito: non è costretto dentro di noi, ma proiettato all'esterno. E il sé diviene, al tempo stesso, centro e confine della nostra sfera di felicità. Un luogo (sia esso la montagna, il mare o qualsiasi paesaggio con cui si entra in una relazione risonante) ha il potere di decentrarci e ricentrarci allo stesso tempo. Nel mio caso, questo potere l'hanno avuto le montagne: mi hanno aiutato a decentrarmi, ad andare oltre i miei desideri, rivelandomi al contempo il mio desiderio più vero.

E questo, credo, è l'effetto sorprendente e terapeutico della felicità.

Non so se questa confessione, questa testimonianza ragionata, potrà esservi utile. Forse avrà senso anche per la generazione Z. Forse anche voi state cercando le vostre montagne, il vostro spazio di senso più ampio. Lo spero. Perché, se è così, la nostra conversazione non termina qui: continua.

Grazie per la vostra pazienza e per avermi seguito fin qui.

[Traduzione dall'inglese di Daniela Ferrari]

### **Schools beyond regions and borders (2021-2026)**

Austria – Bosnia-Herzegovina – Finland – France – Germany – Ireland – Italy – Latvia – Portugal  
Slovenia – Spain – United Kingdom  
web: [www.sbrb.eu](http://www.sbrb.eu) | email: [sbrb@unitn.it](mailto:sbrb@unitn.it)