

OTIUM

manifesto dell'esperienzialismo



Gian-Carlo Evangelisti

OTIUM

Manifesto dell'Esperienzialismo

Gian-Carlo Evangelisti

Indice

Prologo

Parte I – I Fondamenti

Parte II – L'arte di vivere

Parte III – Le grandi domande

Parte IV – Manuale dell'Esperienzialista

Epilogo – Memento vivere

Gmail

OTIUM

26 giugno 2026 alle ore 23:53

A:

Al lettore

Prologo – La nascita dell'Esperienzialismo

Parte I – I Fondamenti

Perché facciamo filosofia?

Il Primato dell'Esperienza

Il Principio dell'Otium

La Filosofia Applicata

Parte II – L'arte di vivere

Il Piacere

Il Flow

L'arte di desiderare

Il Tempo

Il lavoro e la schiavitù moderna

L'intelligenza artificiale e il futuro del tempo

La vera ricchezza

Parte III – Le grandi domande

Il significato della vita

La morte

La verità e le illusioni

Dio

Parte IV – Manuale dell'Esperienzialista

Come prendere decisioni

Come costruire buone giornate

Come aumentare il benessere

La vita riuscita

Dieci consigli a un esperienzialista

Manifesto dell'Esperienzialismo

Epilogo – Memento vivere

Ultima pagina

LIBERARE TEMPO PER VIVERE

PROLOGO

La nascita dell'Esperienzialismo

Ogni filosofia nasce da una domanda.

Alcune si interrogano sulla natura della verità, altre sul significato dell'universo, altre ancora su Dio, sulla morale o sul destino dell'umanità.

L'Esperienzialismo nasce da una domanda più semplice e, forse proprio per questo, più vicina alla vita di tutti i giorni:

Come possiamo vivere il meglio possibile il tempo che ci è stato concesso?

Con il passare degli anni mi sono accorto di una strana contraddizione. Molte delle cose che la nostra società considera importanti non coincidono necessariamente con una vita piacevole da vivere.

Il successo non garantisce il benessere.

La ricchezza non garantisce la serenità.

La produttività non garantisce la felicità.

E il lavoro, così spesso celebrato come una virtù, finisce talvolta per consumare proprio ciò che possediamo di più prezioso: il nostro tempo.

Ho visto persone passare gran parte della propria esistenza preparando il futuro. Studiare per lavorare, lavorare per guadagnare, guadagnare per vivere meglio un giorno. Eppure quel giorno sembrava continuamente allontanarsi.

La vita diventava un'attesa.

Un rinvio.

Una promessa.

Ma se la vita è sempre altrove, quando la viviamo davvero?

Questa domanda mi ha accompagnato a lungo.

Mi sono allora reso conto di una verità molto semplice.

Il bene più prezioso che possediamo non è il denaro, non è il prestigio e nemmeno il successo.

È il tempo.

Il tempo è la sostanza stessa della nostra esistenza. Ogni piacere, ogni dolore, ogni amicizia, ogni amore, ogni ricordo e ogni momento di felicità devono necessariamente svolgersi al suo interno.

La nostra vita non è altro che una certa quantità di tempo trasformata in esperienza.

Da questa intuizione è nata una seconda domanda.

Se il tempo è così prezioso, come dovremmo utilizzarlo?

La risposta che lentamente ha preso forma è diventata il cuore di questo libro.

Dovremmo cercare di vivere il meglio possibile.

Dovremmo costruire un'esistenza ricca di esperienze piacevoli, di relazioni significative, di curiosità, di momenti di flow e di tutto ciò che rende bello essere vivi.

Dovremmo imparare a distinguere i desideri autentici da quelli che ci vengono imposti.

Dovremmo lavorare per vivere, non vivere per lavorare.

E, soprattutto, dovremmo difendere il nostro tempo dalle costrizioni inutili e riconquistarlo ogni volta che ne abbiamo la possibilità.

Questa filosofia ho deciso di chiamarla Esperienzialismo.

Perché, in ultima analisi, tutto ciò che possiede valore per un individuo si manifesta nell'esperienza cosciente.

E il libro che il lettore ha tra le mani si intitola OTIUM per una ragione precisa.

Gli antichi Romani chiamavano otium il tempo sottratto alle necessità e restituito alla vita, alla riflessione, alla contemplazione e alle attività liberamente scelte.

Nel corso dei secoli l'otium è stato spesso confuso con la pigrizia.

L'Esperienzialismo lo considera invece una delle forme più alte di libertà.

Perché il tempo liberato è tempo restituito alla vita.

Questo libro non pretende di possedere verità assolute.

Non offre una nuova religione.

Non promette la felicità perfetta.

Propone qualcosa di più modesto.

Una diversa prospettiva.

Un invito a guardare la propria esistenza attraverso una domanda semplice:

Mi piace il modo in cui sto vivendo il mio tempo?

Se il lettore, terminata questa lettura, si porrà questa domanda con maggiore frequenza, allora queste pagine avranno raggiunto il loro scopo.

Perché la vita è breve.

Il tempo è prezioso.

E forse una parte della saggezza consiste semplicemente nel ricordare una verità che troppo spesso dimentichiamo:

Non siamo qui per produrre il più possibile.

Siamo qui per vivere il meglio possibile.

In una sola espressione:

LIBERARE TEMPO PER VIVERE.

Capitolo I

Perché facciamo filosofia?

La filosofia viene spesso presentata come un'attività astratta, un insieme di teorie lontane dalla vita quotidiana e riservate a pochi specialisti. Si parla di metafisica, di epistemologia, di ontologia e di questioni tanto complesse da far dimenticare una domanda molto più semplice:

Perché gli esseri umani hanno iniziato a filosofare?

Probabilmente perché volevano vivere meglio.

Dietro quasi ogni grande sistema filosofico si nasconde una preoccupazione profondamente pratica. Come affrontare la sofferenza? Come superare la paura della morte? Come trovare serenità? Come comportarsi con gli altri? Come dare un senso alla propria esistenza?

La filosofia è nata molto prima delle università.

È nata nelle piazze, nei giardini, nelle scuole filosofiche e nelle conversazioni tra amici. Era un'arte di vivere.

Gli antichi filosofi non si limitavano a discutere di concetti astratti. Cercavano strumenti per affrontare l'esistenza.

Gli stoici volevano imparare a non essere schiavi delle proprie emozioni.

Epicuro desiderava liberare gli esseri umani dalle paure inutili e insegnare loro a vivere con maggiore serenità.

Molti filosofi dell'antichità consideravano la filosofia una forma di terapia dell'anima.

L'Esperienzialismo recupera questo spirito originario.

La filosofia non è un esercizio intellettuale fine a sé stesso.

È uno strumento.

Il suo valore non dipende dalla sua complessità, ma dalla sua capacità di migliorare la vita di chi la pratica.

Una filosofia che non aiuta a vivere meglio rischia di diventare un semplice passatempo intellettuale.

Questo non significa che ogni riflessione debba avere un'utilità immediata. La curiosità e la contemplazione possiedono un valore intrinseco e possono esse stesse costituire esperienze preziose.

Significa però che la domanda finale rimane sempre la stessa:

In che modo questa idea può aiutarci a vivere meglio?

L'Esperienzialismo considera questa domanda il criterio fondamentale per giudicare una filosofia.

Se una teoria riduce le paure inutili, aumenta la serenità, ci aiuta a prendere decisioni migliori o ci permette di costruire un'esistenza più piacevole, allora essa possiede un autentico valore filosofico.

Se invece rimane completamente indifferente alla vita vissuta, il suo interesse può essere puramente teorico, ma difficilmente potrà costituire una guida per l'esistenza.

Naturalmente, nessuna filosofia può eliminare tutte le sofferenze della condizione umana.

Non può impedirci di invecchiare.

Non può renderci immortali.

Non può garantire una felicità perfetta.

Può però aiutarci a utilizzare meglio il tempo che ci è stato concesso.

E forse questo è già molto.

L'Esperienzialismo nasce proprio da questa convinzione:

La filosofia è uno strumento per vivere il meglio possibile.

Essa non ci chiede di diventare eruditi, né di conoscere ogni sistema filosofico del passato.

Ci invita piuttosto a guardare la nostra esistenza con maggiore lucidità e a porci alcune domande semplici.

Che cosa rende una vita piacevole?

Che cosa merita davvero il nostro tempo?

Quali desideri aumentano il nostro benessere e quali, invece, lo diminuiscono?

Come possiamo vivere con maggiore libertà?

In definitiva:

Come possiamo vivere meglio?

Questo libro non offre risposte definitive a tutte queste domande.

Propone però un metodo.

Invita il lettore a utilizzare la filosofia non come un museo di idee, ma come una cassetta degli attrezzi.

Perché, in fondo, la saggezza non consiste soltanto nel comprendere il mondo.

Consiste anche nell'imparare ad abitarlo bene.

E se la filosofia possiede ancora un compito oggi, forse è proprio questo:

aiutarci a vivere il meglio possibile il tempo che ci è stato concesso.

Capitolo II

Il Primato dell'Esperienza

Esiste una domanda semplice che raramente ci poniamo:

Dove si manifesta tutto ciò che per noi possiede valore?

La risposta dell'Esperienzialismo è altrettanto semplice:

Nell'esperienza cosciente.

Ogni piacere, ogni dolore, ogni emozione, ogni ricordo, ogni soddisfazione e ogni sofferenza esistono per noi soltanto nella misura in cui vengono vissuti.

La bellezza di un paesaggio non si trova soltanto nelle montagne, nel mare o nel tramonto. Essa si manifesta nell'esperienza che ne facciamo.

Il gusto di un buon vino, l'affetto di un amico, la gioia di una scoperta, la serenità di un pomeriggio tranquillo o il coinvolgimento di un'attività che ci assorbe completamente esistono, per noi, come esperienze.

Persino le cose che consideriamo più importanti – il denaro, il successo, la fama, il prestigio – hanno valore soltanto per gli effetti che producono sulla nostra esperienza di vita.

Il denaro, in sé, è soltanto un mezzo.

Ci interessa perché può procurare sicurezza, libertà, piacere o tempo.

La fama ci interessa perché può generare soddisfazione, riconoscimento o senso di realizzazione.

Ma tutto ciò, ancora una volta, si manifesta nell'esperienza.

L'Esperienzialismo parte da questa constatazione e ne trae una conseguenza radicale:

L'esperienza cosciente è il luogo in cui si manifesta ogni valore umano.

Questo non significa che il mondo esterno non esista o che tutto sia soltanto una costruzione mentale.

Significa qualcosa di più semplice.

Qualunque cosa esista, il suo valore per noi dipende dal modo in cui viene vissuta.

Una vita piena di ricchezza ma costantemente vissuta nell'angoscia e nell'infelicità appare, dal punto di vista esperienzialista, meno desiderabile di una vita più modesta ma ricca di esperienze positive.

Una persona può possedere molto e vivere male.

Un'altra può possedere poco e vivere bene.

Ciò che fa la differenza è la qualità dell'esperienza.

Questa idea può sembrare ovvia.

Eppure, gran parte della nostra esistenza viene organizzata come se il valore si trovasse altrove.

Passiamo anni ad accumulare mezzi, dimenticando i fini.

Cerchiamo denaro, status e successo come se possedessero un valore indipendente, quando in realtà essi sono importanti soltanto nella misura in cui migliorano la vita vissuta.

L'Esperienzialismo invita quindi a una sorta di inversione dello sguardo.

Invece di chiedersi:

«Che cosa dovrei possedere?»

domanda:

«Che tipo di esperienza desidero vivere?»

Invece di chiedersi:

«Che cosa penseranno gli altri di me?»

domanda:

«Mi piace il modo in cui sto vivendo?»

Questo cambiamento di prospettiva può apparire sottile.

In realtà è profondo.

Perché sposta il centro della riflessione dal mondo delle apparenze al mondo dell'esperienza concreta.

Naturalmente, l'esperienza non è composta soltanto di piaceri immediati.

Include anche la curiosità, il significato, l'amore, l'amicizia, la contemplazione, il senso di realizzazione e perfino alcune forme di sofferenza che possono contribuire a una vita complessivamente migliore.

L'Esperienzialismo non riduce l'essere umano a una macchina che ricerca semplicemente piaceri momentanei.

Propone qualcosa di più ampio.

Propone di giudicare le cose in base al loro contributo alla qualità complessiva della vita vissuta.

Da questa prospettiva nasce il primo principio dell'Esperienzialismo:

Se qualcosa non migliora in alcun modo l'esperienza della vita, è difficile comprendere perché dovrebbe possedere valore per chi la vive.

Tutte le grandi domande filosofiche – il lavoro, la ricchezza, il significato, la verità, il progresso e perfino la morte – verranno affrontate in questo libro a partire da questa semplice intuizione.

Perché il punto di partenza rimane sempre lo stesso:

La nostra vita non è altro che una certa quantità di tempo trasformata in esperienza.

E se questo è vero, allora imparare a vivere bene significa, in larga misura, imparare a costruire esperienze che rendano bello essere vivi.

Massima esperienzialista

L'esperienza cosciente è il luogo in cui si manifesta ogni valore umano.

Capitolo III

Il Principio dell'Otium

Esistono parole che il tempo ha lentamente impoverito, svuotandole del loro significato originario e lasciandone soltanto una pallida caricatura. Una di queste è senza dubbio la parola otium. Oggi essa viene quasi sempre associata alla pigrizia, all'inattività o addirittura alla perdita di tempo. Per gli antichi Romani, tuttavia, l'otium possedeva una dignità ben diversa. Era il tempo sottratto alle necessità della vita pratica e restituito alla riflessione, alla lettura, all'amicizia, alla contemplazione e a tutte quelle attività che vengono scelte liberamente e che rendono l'esistenza più ricca e più pienamente umana.

L'Esperienzialismo recupera questa antica intuizione e la colloca al centro della propria visione del mondo. Se il tempo costituisce la sostanza stessa della nostra esistenza e se ogni valore si manifesta nell'esperienza vissuta, allora il tempo libero dalle costrizioni non può essere considerato un semplice lusso o un piacevole accessorio della vita. Esso rappresenta, al contrario, una delle condizioni fondamentali del benessere umano.

L'otium, infatti, non coincide con l'inattività. Una persona può essere molto attiva durante il proprio tempo libero: può leggere, viaggiare, dipingere, studiare, conversare, passeggiare o dedicarsi a un'attività che la assorbe completamente. Ciò che caratterizza l'otium non è l'assenza di azione, bensì la libertà di scegliere. L'otium è il tempo nel quale l'essere umano torna a essere proprietario di una parte della propria vita.

Per questa ragione l'Esperienzialismo considera il possesso del proprio tempo una forma di ricchezza spesso superiore al possesso di molti beni materiali. È possibile accumulare denaro, prestigio e successo e, allo stesso tempo, non disporre mai di un pomeriggio tranquillo, di una passeggiata senza fretta o di alcune ore da dedicare a ciò che si ama veramente. Da un punto di vista esperienzialista, una simile esistenza contiene una forma di povertà che nessun patrimonio può compensare.

L'otium è inoltre il luogo privilegiato di molte delle esperienze più preziose della vita. È nel tempo liberamente disponibile che nascono le grandi amicizie, che coltiviamo le nostre passioni, che ci perdiamo in un libro, che impariamo qualcosa per il semplice piacere di impararla e che, talvolta, sperimentiamo quello stato di immersione totale che abbiamo chiamato flow. In altre parole, l'otium è spesso il tempo in cui smettiamo di prepararci a vivere e cominciamo finalmente a vivere.

La civiltà contemporanea sembra però nutrire una certa diffidenza nei confronti di tutto ciò che non è immediatamente produttivo. Essere sempre impegnati è diventato, per molti, un segno di importanza e di successo. Si corre da un'attività all'altra e si riempie ogni momento

libero quasi con un senso di colpa nei confronti dell'inattività. Eppure è lecito domandarsi se una vita interamente occupata da obblighi e incombenze possa davvero essere considerata una vita desiderabile.

L'Esperienzialismo risponde negativamente. L'essere umano non ha bisogno soltanto di produrre, di guadagnare e di adempiere ai propri doveri. Ha bisogno anche di tempo nel quale possa semplicemente esistere, seguire la propria curiosità, dedicarsi alle persone che ama e compiere attività che non abbiano altra giustificazione se non il piacere di essere vissute.

Per questo motivo una delle tesi centrali di questo libro è la seguente:

L'otium è una delle forme più alte di libertà umana.

Avere tempo per sé significa infatti avere la possibilità di scegliere come impiegare una parte della propria esistenza. E poiché il tempo è la materia stessa della vita, possedere il proprio tempo significa, in una certa misura, possedere la propria vita.

Da qui nasce anche il motto dell'Esperienzialismo:

LIBERARE TEMPO PER VIVERE.

Capitolo IV

La Filosofia Applicata

Esiste un pregiudizio molto diffuso secondo il quale la filosofia sarebbe un'attività nobile ma sostanzialmente inutile. Si immagina il filosofo come una persona che trascorre il proprio tempo a discutere di questioni astratte, lontane dalle preoccupazioni della vita quotidiana. Eppure, se osserviamo la storia della filosofia, scopriamo che le cose stanno diversamente.

Per gran parte della sua esistenza, la filosofia è stata un'arte del vivere. Non nasceva nelle aule universitarie, ma dalla necessità di affrontare i problemi fondamentali dell'esistenza: la sofferenza, la paura, il desiderio, il tempo, la morte, la felicità. I grandi filosofi del passato non si limitavano a elaborare teorie; cercavano modi per vivere meglio.

In questo senso, l'Esperienzialismo si colloca all'interno di una tradizione molto antica. Non propone la filosofia come un insieme di nozioni da apprendere, ma come uno strumento da utilizzare. Una buona filosofia dovrebbe aiutarci a prendere decisioni migliori, a ridurre le sofferenze inutili, a comprendere ciò che ha davvero valore e, soprattutto, a impiegare meglio il tempo che ci è stato concesso.

La domanda che l'Esperienzialismo pone a ogni idea, a ogni teoria e persino a ogni convinzione personale è sorprendentemente semplice:

In che modo questo mi aiuta a vivere meglio?

Si tratta di una domanda molto esigente. Molte delle nostre abitudini mentali, dei nostri obiettivi e persino delle nostre ambizioni non sopravvivono a questo esame. Inseguiamo cose che non aumentano il nostro benessere, accumuliamo impegni che non migliorano la nostra esistenza e ci lasciamo spesso trascinare da valori che non abbiamo scelto consapevolmente.

La filosofia applicata invita invece a fermarsi e a guardare la propria vita con un minimo di distacco. Ci chiede di domandarci se il modo in cui stiamo vivendo sia realmente quello che desideriamo e se le nostre giornate siano costruite attorno a ciò che riteniamo importante.

Questa prospettiva può sembrare eccessivamente pragmatica. In realtà, essa nasce da una considerazione molto semplice: la vita è limitata. Il tempo di cui disponiamo non è infinito e ogni ora dedicata a qualcosa è un'ora sottratta a qualcos'altro. Per questa ragione, riflettere sul modo in cui viviamo non rappresenta un lusso intellettuale, ma una necessità.

L'Esperienzialismo considera la filosofia una sorta di bussola. Una bussola non elimina le difficoltà del viaggio e non ci impedisce di commettere errori. Tuttavia, ci aiuta a orientarci e a distinguere ciò che è essenziale da ciò che è secondario.

Applicare la filosofia alla vita significa quindi porsi alcune domande fondamentali.

Che cosa rende una vita piacevole da vivere?

Quali esperienze meritano davvero il nostro tempo?

Quanto lavoro siamo disposti a scambiare per denaro?

Che cosa significa essere ricchi?

Quali desideri contribuiscono al nostro benessere e quali, invece, ci allontanano da esso?

Queste domande non sono esercizi teorici. Sono decisioni pratiche che modellano l'intera esistenza.

Ogni essere umano, che lo sappia o meno, possiede già una filosofia personale. Ognuno di noi ha idee, più o meno consapevoli, su ciò che conta, su ciò che rende la vita degna di essere vissuta e su ciò che merita il nostro tempo. La differenza è che spesso queste idee non sono state esaminate, messe alla prova o scelte deliberatamente.

L'Esperienzialismo invita a compiere proprio questo lavoro. Non ci chiede di accettare un sistema di pensiero già confezionato, ma di utilizzare alcune idee come strumenti per costruire un'esistenza migliore.

Perché, in definitiva, il valore di una filosofia non si misura soltanto dalla sua eleganza teorica.

Si misura anche dalla sua capacità di aiutarci a vivere.

E forse la domanda più filosofica di tutte è, allo stesso tempo, la più semplice e la più concreta:

Mi piace il modo in cui sto usando il mio tempo?

Se questo libro riuscirà a rendere il lettore un po' più consapevole di questa domanda, allora avrà assolto al compito che l'Esperienzialismo assegna alla filosofia.

Non spiegare tutto.

Non risolvere ogni mistero.

Ma aiutare gli esseri umani a vivere il meglio possibile il tempo che è stato loro concesso.

Massima esperienzialista

Una filosofia vale nella misura in cui ci aiuta a vivere meglio.

Capitolo V

Il Piacere

Poche parole hanno suscitato tanto sospetto nella storia della filosofia quanto la parola piacere. Per alcuni esso è stato considerato una tentazione, per altri una debolezza, per altri ancora qualcosa di superficiale e indegno di una vita seria e virtuosa.

L'Esperienzialismo parte da una posizione diversa.

Il piacere non è un nemico della buona vita.

È uno dei suoi ingredienti fondamentali.

Dopotutto, se ci domandiamo perché desideriamo la salute, l'amicizia, la libertà, il tempo libero o la sicurezza economica, scopriamo che tutte queste cose sono importanti soprattutto per gli effetti che producono sulla nostra esperienza. Esse tendono a renderci la vita più piacevole, più serena e più ricca.

In questo senso, diffidare completamente del piacere significa diffidare di una parte essenziale della condizione umana.

Naturalmente, l'Esperienzialismo non sostiene che il piacere sia l'unico bene. L'essere umano cerca anche il significato, la conoscenza, l'amicizia, l'amore, la curiosità e molte altre cose. Tuttavia, sarebbe difficile negare che una vita completamente priva di piacere sarebbe una vita profondamente impoverita.

Il piacere possiede inoltre una funzione importante: ci fornisce indicazioni.

È, per così dire, uno dei modi attraverso cui la nostra esperienza ci segnala che qualcosa contribuisce al nostro benessere.

Mangiare quando si ha fame, riposare quando si è stanchi, conversare con un amico, leggere un libro che ci appassiona, contemplare un paesaggio o immergersi in un'attività che amiamo sono esperienze piacevoli non per caso. Esse rispondono spesso a bisogni profondi della nostra natura.

L'errore non consiste quindi nel ricercare il piacere.

L'errore consiste nel ricercarlo male.

Molti piaceri sono intensi ma fugaci. Alcuni producono conseguenze che, nel lungo periodo, finiscono per diminuire il benessere complessivo. Altri ancora generano dipendenza, noia o una continua rincorsa a stimoli sempre nuovi.

L'Esperienzialismo invita perciò a distinguere tra piaceri che arricchiscono la vita e piaceri che la impoveriscono.

Una serata con persone care, un pomeriggio trascorso in flow, una passeggiata, un viaggio, una conversazione profonda o il semplice piacere di non avere alcuna urgenza possono contribuire a una vita felice in modo molto più duraturo di molti piaceri intensi ma effimeri.

La saggezza, dunque, non consiste nel rinunciare al piacere.

Consiste nell'imparare a scegliere i piaceri.

Gli antichi filosofi avevano già compreso questa verità. Epicuro, spesso frainteso come un sostenitore degli eccessi, insegnava in realtà una forma di piacere sobrio e intelligente, capace di guardare alle conseguenze delle proprie scelte e di preferire una serenità duratura a un godimento momentaneo.

L'Esperienzialismo si riconosce in questa intuizione.

Non ogni piacere merita di essere inseguito.

Non ogni sacrificio merita di essere compiuto.

La domanda da porsi è un'altra:

Questa scelta renderà la mia vita, nel suo insieme, più piacevole da vivere?

È una domanda semplice, ma possiede conseguenze profonde.

Perché costringe a guardare oltre il momento presente e a considerare l'esistenza nel suo insieme.

L'obiettivo non è accumulare il maggior numero possibile di piaceri.

L'obiettivo è costruire una vita che penda, complessivamente, dalla parte del piacere piuttosto che da quella della sofferenza.

Da questa prospettiva, il piacere cessa di essere qualcosa di cui vergognarsi.

Diventa invece un criterio importante per orientare l'esistenza.

Una bussola, non un tiranno.

Una guida, non un idolo.

L'Esperienzialismo non invita quindi a vivere per il piacere immediato, ma a riconoscere che una vita buona è, inevitabilmente, anche una vita ricca di esperienze piacevoli.

Perché, alla fine, una domanda rimane inevitabile:

Che cosa significa vivere bene, se non vivere una vita che è stata, nel complesso, piacevole da vivere?

Massima esperienzialista

La saggezza non consiste nel rinunciare al piacere, ma nell'imparare a scegliere i piaceri che rendono bella una vita intera.

Capitolo VI

Il Flow

Esistono momenti particolari nella vita di ogni essere umano nei quali il tempo sembra improvvisamente cambiare natura. Siamo talmente immersi in un'attività da dimenticare l'orologio, perdiamo la consapevolezza dello scorrere dei minuti e, per un certo periodo, il mondo esterno sembra ritirarsi sullo sfondo. Quando infine torniamo alla normalità, ci accorgiamo con sorpresa che sono trascorse ore che ci sono sembrate pochi istanti.

Questa esperienza, studiata dalla psicologia contemporanea e definita flow, occupa un posto speciale nell'Esperienzialismo.

Non si tratta semplicemente di piacere. Molti piaceri sono passivi: possiamo goderci un buon pasto, un tramonto o una serata piacevole senza essere completamente assorbiti da ciò che stiamo vivendo. Il flow è qualcosa di diverso. È uno stato di coinvolgimento totale, una forma di concentrazione così profonda da produrre un senso di armonia tra noi e l'attività che stiamo svolgendo.

Può accadere mentre si scrive, si dipinge, si legge, si conversa, si suona uno strumento, si pratica uno sport o si affronta un problema intellettuale particolarmente stimolante. Le attività che generano flow variano da persona a persona, ma l'esperienza che producono possiede alcune caratteristiche sorprendentemente simili.

In quei momenti non siamo annoiati, ma nemmeno agitati. Non proviamo il desiderio che il tempo passi più velocemente e, al tempo stesso, non sentiamo il bisogno che si fermi. Semplicemente, siamo completamente presenti.

L'Esperienzialismo attribuisce un grande valore a queste esperienze perché esse sembrano costituire una delle forme più alte del benessere umano. In un'epoca in cui la distrazione è diventata quasi permanente e l'attenzione viene continuamente frammentata da notifiche, impegni e preoccupazioni, il flow rappresenta una rara forma di unità interiore.

Vi è inoltre qualcosa di profondamente rivelatore in questi momenti. Le attività che ci fanno dimenticare il tempo ci mostrano spesso ciò che per noi ha un autentico valore. Esse indicano passioni, interessi e inclinazioni che meritano di occupare un posto importante nella nostra esistenza.

L'Esperienzialismo invita quindi a prestare molta attenzione a queste esperienze. Se un'attività ci assorbe completamente e ci restituisce un senso di pienezza, forse non dovremmo relegarla ai margini della nostra vita, trattandola come un semplice passatempo

da coltivare nei ritagli di tempo. Forse dovremmo, al contrario, chiederci se non sia proprio lì che si nasconde una parte significativa del nostro benessere.

Naturalmente, una vita non può essere composta esclusivamente da momenti di flow. Esistono doveri, necessità e attività che richiedono il nostro tempo senza produrre quel particolare stato di immersione. Tuttavia, una vita completamente priva di esperienze di questo tipo rischia di diventare monotona, meccanica e povera di coinvolgimento.

L'Esperienzialismo propone perciò una semplice forma di saggezza: osservare con attenzione le attività che ci fanno perdere la cognizione del tempo e concedere loro uno spazio maggiore nella nostra esistenza. Esse sono spesso più di un semplice divertimento. Sono indizi preziosi, forse persino segnali che indicano una direzione.

Perché, se il tempo è la materia della vita, i momenti in cui dimentichiamo il suo scorrere potrebbero essere proprio quelli nei quali stiamo vivendo nel modo più intenso.

Non è un caso che, guardando indietro, molte persone ricordino alcuni momenti di flow come tra le esperienze più belle della propria esistenza. In quei periodi non si sono limitate a occupare il proprio tempo. Lo hanno abitato completamente.

Forse è per questo che l'Esperienzialismo attribuisce al flow un'importanza così grande. In un certo senso, esso rappresenta l'incontro tra il piacere, l'attenzione e il significato. È uno dei rari momenti nei quali non desideriamo essere altrove, non attendiamo il futuro e non rimpiangiamo il passato.

Siamo semplicemente lì.

E, molto spesso, essere pienamente lì è una delle forme più alte del vivere.

Massima esperienzialista

Le attività che ci fanno dimenticare il passare del tempo meritano un posto speciale nella nostra vita, perché sono spesso quelle che ci fanno sentire più intensamente vivi.

Capitolo VII

L'arte di desiderare

Una parte considerevole della vita umana è governata dal desiderio. Desideriamo cose piccole e grandi, concrete e astratte. Desideriamo denaro, amore, riconoscimento, tranquillità, esperienze, oggetti, successi e, talvolta, perfino cose che non sappiamo definire con precisione.

Gran parte delle nostre decisioni, dei nostri sforzi e delle nostre inquietudini nasce proprio da qui.

Eppure, raramente ci viene insegnato a desiderare.

Impariamo un mestiere, impariamo una lingua, impariamo a utilizzare strumenti complessi, ma quasi nessuno ci insegna a porci una domanda essenziale:

I miei desideri stanno migliorando la mia vita oppure la stanno peggiorando?

L'Esperienzialismo considera questa domanda di importanza fondamentale, perché il desiderio possiede una natura ambigua. È una forza straordinaria, capace di dare direzione all'esistenza, di spingerci a creare, a esplorare e a costruire qualcosa di significativo. Ma è anche una fonte inesauribile di insoddisfazione, poiché ogni desiderio contiene in sé una mancanza e ogni mancanza genera una certa forma di inquietudine.

L'essere umano moderno vive spesso in uno stato di desiderio permanente. Appena raggiunge un obiettivo, ne appare immediatamente un altro. Si ottiene un certo benessere economico e si desidera un reddito maggiore. Si compra una casa e se ne desidera una più grande. Si raggiunge un traguardo professionale e se ne immagina uno successivo.

La soddisfazione dura poco.

Il desiderio si rimette in moto.

La vita rischia così di trasformarsi in una corsa continua verso qualcosa che sembra sempre trovarsi un po' più avanti.

L'Esperienzialismo guarda con una certa diffidenza a questo meccanismo. Non perché i desideri siano cattivi in sé, ma perché molti di essi vengono ereditati dall'ambiente in cui viviamo. Desideriamo cose che non abbiamo scelto di desiderare. Inseguiamo obiettivi che ci sono stati suggeriti dalla cultura, dalla pubblicità, dalle aspettative sociali o dal semplice

confronto con gli altri.

Una delle forme più importanti di libertà consiste allora nell'esaminare i propri desideri e domandarsi se essi meritino davvero il nostro tempo.

Perché ogni desiderio ha un costo.

Ogni ambizione richiede energie, attenzioni e, soprattutto, porzioni della nostra vita.

Per questa ragione l'Esperienzialismo propone una forma di saggezza che potrebbe sembrare paradossale: non soltanto imparare a soddisfare i propri desideri, ma anche imparare a ridurne il numero.

Una persona che ha bisogno di poco per stare bene possiede, in un certo senso, una forma di ricchezza che nessuna crisi economica può facilmente distruggere. Al contrario, chi desidera continuamente di più rischia di trovarsi in una condizione di perenne insoddisfazione, anche quando possiede già molto.

Gli antichi filosofi avevano intuito questa verità. Una parte importante della serenità consiste non nell'ottenere tutto ciò che si desidera, ma nel desiderare con intelligenza.

L'Esperienzialismo fa propria questa idea, ma la interpreta alla luce del proprio principio fondamentale. Un desiderio è buono nella misura in cui contribuisce a rendere la vita, nel suo insieme, più piacevole da vivere.

Alcuni desideri ci arricchiscono. Il desiderio di imparare, di coltivare un'amicizia, di dedicare più tempo alle proprie passioni o di conquistare una maggiore libertà può aumentare profondamente il benessere.

Altri desideri, invece, si rivelano insaziabili. Più vengono soddisfatti, più sembrano crescere. Essi ci promettono una felicità futura e, nel frattempo, consumano il presente.

L'arte di desiderare consiste dunque nel distinguere tra questi due tipi di desiderio.

Essa richiede una certa capacità di sottrarsi alla pressione sociale e di chiedersi con sincerità:

Che cosa desidero davvero?

E soprattutto:

Questo desiderio renderà la mia vita migliore oppure mi terrà semplicemente occupato a inseguire qualcos'altro?

Forse una parte della saggezza consiste proprio nell'imparare a desiderare meno, ma desiderare meglio.

Non per rinunciare alle ambizioni o alle passioni, ma per evitare di sacrificare il proprio tempo a obiettivi che non aumentano realmente il benessere.

Perché una vita interamente trascorsa a desiderare ciò che non si possiede rischia di dimenticare una verità molto semplice:

una parte importante della felicità consiste anche nell'apprezzare ciò che si possiede già.

L'Esperienzialismo non ci invita quindi a spegnere il desiderio, ma a educarlo.

A renderlo un alleato della vita, invece che una fonte inesauribile di inquietudine.

Perché la libertà non consiste nell'ottenere tutto ciò che si vuole.

Consiste, molto più spesso, nel volere ciò che è davvero capace di rendere bella la nostra esistenza.

Massima esperienzialista

La saggezza non consiste nell'avere tutti i desideri soddisfatti, ma nell'imparare a desiderare ciò che rende davvero migliore la propria vita.

Capitolo VIII

Il Tempo

Esistono beni che possono essere recuperati dopo essere stati perduti. Il denaro può essere guadagnato di nuovo, una casa può essere ricostruita, una reputazione può essere riconquistata e perfino alcune relazioni, talvolta, possono essere riparate. Esiste però una cosa che, una volta trascorsa, non può più essere recuperata in alcun modo: il tempo.

Questa è una verità così semplice da apparire quasi banale, eppure gran parte della nostra esistenza sembra costruita attorno al tentativo di dimenticarla.

Parliamo continuamente di come impiegare il nostro tempo, di come risparmiarlo, di come riempirlo o di come non sprecarlo, ma raramente ci fermiamo a riflettere su ciò che il tempo sia realmente per un essere umano.

L'Esperienzialismo propone una risposta semplice:

Il tempo è la materia della vita.

Ogni cosa che amiamo, ogni gioia, ogni sofferenza, ogni esperienza di flow, ogni amicizia e ogni ricordo devono necessariamente svolgersi all'interno del tempo che ci è stato concesso. La nostra esistenza non è altro che una certa quantità di tempo trasformata in esperienza.

Da questa prospettiva, una delle espressioni più diffuse della modernità appare quantomeno curiosa:

«Il tempo è denaro.»

L'Esperienzialismo considera questa formula profondamente fuorviante.

Il denaro è uno strumento.

Il tempo è la sostanza stessa della vita.

Il denaro può essere perso e recuperato.

Il tempo, invece, possiede una caratteristica che lo rende unico: è irreversibile.

Ogni ora trascorsa è definitivamente trascorsa.

Ogni giornata vissuta entra immediatamente a far parte del passato.

Ogni anno che passa riduce il numero degli anni che ci rimangono.

Questa consapevolezza non dovrebbe renderci tristi. Dovrebbe renderci attenti.

Dovrebbe spingerci a domandarci se il modo in cui stiamo utilizzando il nostro tempo sia davvero il modo in cui desideriamo vivere.

Molte persone trascorrono una parte considerevole della propria esistenza scambiando il tempo con altre cose: denaro, prestigio, successo, sicurezza o riconoscimento sociale. In sé non vi è nulla di sbagliato in questo. La vita richiede compromessi e nessuno può sottrarsi completamente alle necessità.

L'errore nasce quando si dimentica che ogni scelta possiede un costo temporale.

Comprare qualcosa significa spesso acquistare un oggetto in cambio di una parte della propria vita lavorativa.

Perseguire una certa carriera significa dedicare anni a un determinato obiettivo.

Anche i desideri più nobili e le ambizioni più elevate chiedono, inevitabilmente, una porzione del nostro tempo.

L'Esperienzialismo invita quindi a una sorta di contabilità esistenziale.

Quando desideriamo qualcosa, dovremmo chiederci non soltanto quanto denaro costi, ma quanta vita richieda.

Questa semplice domanda può modificare profondamente il nostro modo di guardare il mondo.

Una persona che dispone di molto denaro ma non ha mai tempo per sé potrebbe essere meno ricca di quanto immagini.

Un'altra, che possiede meno beni ma dispone di giornate tranquille, di tempo per le proprie passioni e di occasioni per coltivare il flow e l'otium, potrebbe essere più ricca di quanto creda.

Il tempo è anche il grande livellatore della condizione umana.

I ricchi e i poveri, i potenti e gli sconosciuti, gli uomini e le donne di ogni epoca condividono la stessa fragilità: nessuno può sottrarsi al suo scorrere.

Proprio per questo motivo il tempo merita un rispetto particolare.

Esso non è soltanto una risorsa tra le altre.

È il contenitore di ogni esperienza possibile.

È il luogo in cui accade la vita.

Forse una parte della saggezza consiste proprio nel ricordare questa verità e nel lasciarsi guidare da essa quando prendiamo le nostre decisioni.

Perché ogni volta che diciamo di non avere tempo, stiamo in realtà dicendo qualcosa di molto più profondo.

Stiamo dicendo che non abbiamo una parte della nostra vita da dedicare a qualcosa.

L'Esperienzialismo trae da questa consapevolezza una delle proprie conclusioni più importanti:

La vera ricchezza consiste nel possedere il proprio tempo.

Ed è per questo che il motto di questo libro non avrebbe potuto essere altro che il seguente:

LIBERARE TEMPO PER VIVERE.

Perché liberare tempo non significa semplicemente avere più ore a disposizione.

Significa restituire alla vita una parte di sé stessa.

Massime esperienzialiste

Il tempo non è denaro. Il tempo è vita.

Non chiederti quanto costa una cosa. Chiediti quanta vita richiede.

Ogni volta che dici di non avere tempo, stai dicendo che non hai una parte della tua vita da dedicare a qualcosa.

Capitolo IX

Il lavoro e la schiavitù moderna

Poche attività hanno goduto, nella storia dell'umanità, di una reputazione tanto elevata quanto il lavoro. In molte società moderne esso non rappresenta semplicemente un mezzo per procurarsi il necessario, ma una vera e propria virtù morale. L'individuo laborioso viene ammirato, quello costantemente impegnato viene considerato importante e chi dispone di molto tempo libero suscita spesso una certa diffidenza, come se dovesse giustificare il fatto di non essere sempre occupato.

L'Esperienzialismo guarda a questa situazione con un certo stupore.

Il lavoro è certamente una necessità. Senza una certa quantità di lavoro sarebbe difficile procurarsi il cibo, l'abitazione, la sicurezza e molte delle condizioni che rendono possibile una vita piacevole. Sarebbe però un grave errore confondere un mezzo con un fine.

L'essere umano non lavora perché il lavoro possieda un valore assoluto e indipendente dalla vita. Lavora perché attraverso di esso cerca di ottenere qualcosa d'altro: sicurezza, benessere, libertà, opportunità, esperienze.

Quando il mezzo diventa più importante del fine, nasce una forma di confusione che l'Esperienzialismo considera profondamente dannosa.

Molte persone finiscono infatti per sacrificare gran parte della propria esistenza in nome di un'attività che avrebbe dovuto semplicemente servire a migliorare la loro vita. Si lavora per vivere meglio e, a poco a poco, ci si ritrova a vivere per lavorare.

La situazione appare ancora più singolare se osservata da una prospettiva storica. Per migliaia di anni l'umanità ha cercato di ridurre la fatica e di liberarsi almeno in parte dalle necessità materiali. Abbiamo inventato strumenti, macchine e tecnologie proprio per sottrarre una parte del nostro tempo al lavoro necessario.

Sarebbe dunque curioso utilizzare tutti questi progressi soltanto per riempire nuovamente il tempo liberato con altro lavoro.

L'Esperienzialismo propone una tesi volutamente provocatoria:

L'essere umano non è nato per lavorare. Lavora perché la vita glielo impone; appena può, dovrebbe riconquistare il proprio tempo.

Questa affermazione non costituisce un invito all'inerzia o alla fuga dalle responsabilità. Significa piuttosto che il lavoro deve conservare il proprio ruolo di strumento. Una vita interamente assorbita dall'attività lavorativa rischia di dimenticare il motivo per cui si lavora.

Si lavora per poter vivere.

Non si vive per poter lavorare.

Da un punto di vista esperienzialista, il successo di una vita non dovrebbe essere misurato dal numero di ore trascorse a lavorare, ma dalla qualità dell'esperienza complessiva che quella vita rende possibile.

Se due persone godono dello stesso benessere, ma una di esse è riuscita a ottenerlo con una quantità minore di lavoro e dispone quindi di più tempo per sé, per le proprie passioni, per le amicizie e per l'otium, è difficile non vedere in essa una forma particolare di ricchezza e di libertà.

Il problema del lavoro moderno non consiste soltanto nella sua quantità, ma anche nella sua tendenza a colonizzare ogni spazio dell'esistenza. Le tecnologie che avrebbero dovuto renderci più liberi ci permettono spesso di essere raggiunti ovunque e in qualsiasi momento. La distinzione tra tempo di lavoro e tempo di vita tende progressivamente a dissolversi.

L'Esperienzialismo considera questa evoluzione con preoccupazione.

Una società nella quale ogni momento deve essere produttivo rischia di perdere il senso dell'otium e, con esso, una parte importante della propria umanità.

La vera domanda non è quindi quanto lavoriamo, ma per quale scopo lavoriamo e quale prezzo siamo disposti a pagare in termini di tempo e di esperienza.

Perché ogni ora dedicata al lavoro è un'ora che non può essere dedicata ad altro.

È una porzione della nostra vita che abbiamo deciso di scambiare.

La saggezza consiste allora nel chiedersi se lo scambio sia davvero conveniente.

Forse una civiltà matura non dovrebbe glorificare il lavoro in sé, ma la capacità di liberare gli esseri umani da una parte del lavoro necessario e di restituire loro il tempo per vivere.

In fondo, la vera ricchezza non consiste nel poter comprare molte cose.

Consiste nel poter disporre di una parte significativa del proprio tempo e nel poter dire, senza sensi di colpa, che alcune ore della propria giornata non servono a produrre nulla, ma semplicemente a vivere.

Massime esperienzialiste

Il lavoro è un mezzo, non un fine.

Tra due vite ugualmente felici, è preferibile quella che richiede meno lavoro.

L'essere umano non è nato per lavorare. Lavora perché la vita glielo impone; appena può, dovrebbe riconquistare il proprio tempo.

L'intelligenza artificiale e il futuro del tempo

Ogni grande rivoluzione tecnologica è stata accompagnata da una promessa: lavoreremo meno e vivremo di più. Le macchine avrebbero dovuto alleggerire la fatica umana e restituire alle persone una parte del tempo sottratto dalle necessità.

L'intelligenza artificiale sembra rappresentare il capitolo più recente di questa lunga storia.

Per la prima volta, tuttavia, non ci troviamo soltanto di fronte a strumenti capaci di sostituire una parte del lavoro fisico. Ci troviamo di fronte a sistemi in grado di svolgere anche numerose attività intellettuali: scrivere, tradurre, programmare, analizzare dati, produrre immagini e assistere gli esseri umani in compiti che fino a pochi anni fa sembravano esclusivamente umani.

Di fronte a questa trasformazione si apre una domanda che l'Esperienzialismo considera decisiva.

Che cosa faremo del tempo che queste tecnologie potrebbero liberarci?

La risposta non è affatto scontata.

La storia mostra infatti un curioso paradosso. Molte innovazioni che avrebbero potuto ridurre il lavoro hanno finito, almeno in parte, per aumentare le aspettative di produttività. Si produce di più, si comunica più rapidamente, si lavora da qualsiasi luogo e in qualsiasi momento, ma non sempre si dispone di più tempo per vivere.

L'Esperienzialismo rivolge quindi un monito al futuro.

Se l'intelligenza artificiale renderà possibile lavorare meno, ma la società utilizzerà questo guadagno di efficienza semplicemente per produrre ancora di più e per chiedere agli esseri

umani un impegno ancora maggiore, avremo mancato un'occasione storica.

Il vero successo dell'intelligenza artificiale non dovrebbe essere misurato soltanto dalla ricchezza che saprà generare, ma dal tempo che saprà restituire alle persone.

Una civiltà che produce immensamente ma non riesce a concedere ai propri cittadini più tempo per l'otium, per le relazioni, per la contemplazione e per le esperienze liberamente scelte rischia di confondere nuovamente i mezzi con i fini.

L'Esperienzialismo guarda dunque all'intelligenza artificiale con una speranza e con una preoccupazione.

La speranza è che essa contribuisca a liberare gli esseri umani da una parte del lavoro necessario.

La preoccupazione è che finisca semplicemente per renderli ancora più occupati.

Per questo motivo il criterio fondamentale rimane sempre lo stesso:

Una tecnologia è veramente un progresso se restituisce agli esseri umani una parte del loro tempo.

Perché il tempo liberato non è uno spazio vuoto da riempire.

È una possibilità.

La possibilità di leggere, imparare, creare, amare, contemplare, coltivare amicizie, sperimentare il flow e, in definitiva, vivere.

Forse l'intelligenza artificiale ci sta ponendo una domanda che nessuna tecnologia aveva mai posto con tanta forza:

Se un giorno fossimo costretti a lavorare molto meno, sapremmo che cosa fare del nostro tempo?

L'Esperienzialismo risponde senza esitazione:

Sì. Lo useremmo per vivere.

Massima esperienzialista

Se le macchine lavorano sempre di più e gli esseri umani non vivono di più, allora qualcosa è andato storto.

Capitolo X

La vera ricchezza

Se chiedessimo a un gruppo di persone che cosa significhi essere ricchi, gran parte delle risposte ruoterebbe probabilmente attorno al denaro. Essere ricchi significherebbe possedere un grande patrimonio, vivere in una bella casa, potersi permettere molti beni e non doversi preoccupare eccessivamente delle spese quotidiane.

Questa concezione della ricchezza è comprensibile e contiene una parte di verità. Il denaro, infatti, può proteggerci da molte sofferenze. Può offrirci sicurezza, opportunità e una certa libertà di scelta. La povertà materiale, al contrario, può limitare profondamente la qualità della vita e rendere difficile perfino la soddisfazione dei bisogni più elementari.

L'Esperienzialismo non nega nulla di tutto questo.

Sostiene però che la ricchezza economica, pur essendo importante, non esaurisce il significato della parola "ricchezza". Anzi, in alcuni casi può persino nascondere una forma di povertà meno evidente ma non meno reale.

Immaginiamo due persone.

La prima possiede un reddito molto elevato, ma le sue giornate sono quasi interamente assorbite dal lavoro. Ha poco tempo per le persone che ama, per le proprie passioni e per sé stessa. Le settimane scorrono rapidamente e ogni momento libero viene percepito come una breve parentesi tra un impegno e l'altro.

La seconda persona dispone di un reddito più modesto, ma possiede molto tempo. Può leggere, viaggiare, dedicarsi alle proprie passioni, trascorrere pomeriggi tranquilli, coltivare amicizie e scegliere con una certa libertà il ritmo delle proprie giornate.

Chi dei due è veramente ricco?

L'Esperienzialismo non pretende di offrire una risposta valida per tutti, ma invita almeno a prendere sul serio la domanda.

Perché una cosa appare evidente: il denaro è prezioso soprattutto nella misura in cui può essere trasformato in esperienze desiderabili. E tra tutte le cose che il denaro può acquistare, una delle più preziose è proprio il tempo.

Paghiamo qualcuno perché svolga un compito al posto nostro.

Scegliamo una casa più vicina al luogo di lavoro per evitare ore di spostamenti.

Accettiamo talvolta un guadagno minore in cambio di una maggiore libertà.

In tutti questi casi stiamo compiendo la stessa operazione: stiamo cercando di acquistare una parte della nostra vita.

L'Esperienzialismo trae da questa osservazione una conclusione piuttosto radicale:

La vera ricchezza consiste nel possedere il proprio tempo.

Questa affermazione non significa che il denaro sia irrilevante. Significa piuttosto che il suo valore deriva in gran parte dalla capacità di aumentare la qualità dell'esperienza vissuta e di restituirci una maggiore libertà sul modo in cui impieghiamo il nostro tempo.

Un patrimonio immenso accompagnato da una vita interamente dominata dagli obblighi e dalla mancanza di tempo potrebbe rappresentare una forma di ricchezza economica e, al tempo stesso, una forma di povertà esistenziale.

Al contrario, una vita relativamente semplice, ma ricca di tempo disponibile, di relazioni, di otium e di esperienze significative, può contenere una ricchezza che non compare in nessun estratto conto.

Naturalmente, l'Esperienzialismo non invita a disprezzare il denaro né a glorificare la povertà. La miseria limita la libertà e rende difficile perseguire il benessere. L'obiettivo non è possedere il meno possibile, ma possedere abbastanza da poter vivere bene e, se possibile, riconquistare una parte crescente del proprio tempo.

Vi è inoltre un aspetto curioso della condizione umana. Molte persone accumulano ricchezza sacrificando gli anni migliori della propria vita con l'intenzione di godersela un giorno. Talvolta il progetto funziona. Altre volte, però, ci si accorge di aver impiegato una quantità enorme di tempo per procurarsi i mezzi per vivere, dimenticando di vivere nel frattempo.

L'Esperienzialismo invita a non commettere questo errore.

Il denaro è un ottimo servitore e un pessimo padrone. Dovrebbe aiutarci a costruire una vita migliore, non sostituirsi alla vita stessa.

Per questa ragione, una delle domande più importanti che possiamo rivolgere a noi stessi non è:

«Quanto denaro possiedo?»

ma piuttosto:

Quanto del mio tempo mi appartiene davvero?

Forse è questa la misura più autentica della ricchezza.

Perché una persona può essere milionaria e non possedere quasi nessuna delle proprie giornate.

E un'altra può avere un patrimonio modesto e tuttavia svegliarsi ogni mattina sapendo che una parte significativa del proprio tempo le appartiene.

Dal punto di vista esperienzialista, quest'ultima forma di ricchezza merita almeno la stessa considerazione della prima.

Massime esperienzialiste

La vera ricchezza è possedere il proprio tempo.

Il denaro è prezioso soprattutto nella misura in cui può essere trasformato in libertà.

Non chiederti quanto possiedi. Chiediti quanto del tuo tempo ti appartiene davvero.

Capitolo XI

Il significato della vita

Poche domande hanno accompagnato l'essere umano con la stessa ostinazione di questa: qual è il significato della vita?. Essa attraversa le religioni, la filosofia, la letteratura e perfino le conversazioni più intime. Prima o poi, quasi tutti si interrogano sul motivo della propria esistenza e si chiedono se vi sia uno scopo ultimo che giustifichi il nostro passaggio nel mondo.

L'Esperienzialismo prende questa domanda molto sul serio, ma allo stesso tempo invita a considerare una possibilità che molti trovano inquietante: potrebbe non esistere alcun significato oggettivo dell'universo. Potrebbe non esserci un fine prestabilito, un destino scritto o una missione assegnata all'umanità.

Per alcune persone questa idea appare insopportabile. Se la vita non possiede un significato ultimo, si pensa, allora tutto sarebbe vuoto e privo di valore.

L'Esperienzialismo non condivide questa conclusione.

Il valore di una vita non dipende necessariamente dall'esistenza di uno scopo cosmico. Una passeggiata può essere piacevole anche se non conduce da nessuna parte. Una conversazione può essere preziosa anche se non cambia il corso della storia. Un tramonto può essere meraviglioso pur non avendo alcun significato nascosto.

Molte delle esperienze più belle della vita non devono la loro importanza a un fine esterno. Sono preziose semplicemente perché vengono vissute.

Da questo punto di vista, la domanda sul significato della vita potrebbe essere stata formulata nel modo sbagliato. Forse non dovremmo chiederci quale sia il significato della vita in generale, ma quale significato vogliamo attribuire alla nostra vita particolare.

Gli esseri umani sono creature che attribuiscono significato. Lo trovano nell'amicizia, nell'amore, nella conoscenza, nella creazione, nella famiglia, nell'arte, nell'impegno verso una causa o nella semplice gioia di esistere. Non esiste un'unica risposta valida per tutti, perché le fonti di significato sono profondamente personali.

L'Esperienzialismo, tuttavia, introduce una distinzione importante. Il significato non coincide necessariamente con il benessere.

Una persona può dedicare la propria vita a un progetto molto significativo e, nonostante ciò, vivere in modo infelice. Un'altra può condurre un'esistenza semplice e poco appariscente, ma sperimentare una vita complessivamente piacevole.

Questo non significa che il significato sia irrilevante. Significa soltanto che esso non rappresenta l'unico criterio con cui giudicare una vita.

L'Esperienzialismo propone allora una tesi che alcuni troveranno provocatoria:

Una vita può essere buona anche in assenza di un significato oggettivo.

Ciò che conta, in ultima analisi, è la qualità dell'esperienza vissuta.

Immaginiamo due persone. La prima è convinta di partecipare a un grande progetto che dà un senso alla sua esistenza, ma vive costantemente nell'angoscia e nella sofferenza. La seconda non crede che l'universo possieda un significato ultimo, eppure conduce una vita ricca di piacere, di relazioni, di curiosità e di momenti di serenità.

Quale delle due vite appare più desiderabile?

L'Esperienzialismo non pretende di imporre una risposta, ma ritiene che la domanda meriti di essere posta.

Forse attribuiamo al significato un'importanza eccessiva perché temiamo il vuoto, la finitezza e la nostra stessa mortalità. Forse desideriamo che la vita abbia un grande scopo perché ci rassicura pensare che il nostro passaggio nel mondo faccia parte di qualcosa di più grande.

Eppure, anche se l'universo fosse indifferente alla nostra esistenza, resterebbe una verità semplice e straordinaria: noi siamo qui.

Possiamo pensare, amare, contemplare un paesaggio, leggere un libro, ridere con gli amici, imparare qualcosa di nuovo e sperimentare la gioia di essere vivi.

Forse questo non costituisce un significato cosmico.

Ma potrebbe essere sufficiente.

L'Esperienzialismo non ci invita quindi a smettere di cercare il significato. Ci invita piuttosto a non rendere la nostra felicità dipendente dalla sua scoperta.

Una vita può essere bella anche se non possiede un copione prestabilito.

Può essere degna di essere vissuta semplicemente perché contiene esperienze che rendono bello essere al mondo.

In fondo, se esiste un significato minimo e universale, esso potrebbe essere questo:

Vivere il meglio possibile il tempo che ci è stato concesso.

Non perché l'universo lo richieda.

Ma perché siamo noi a viverlo.

Massime esperienzialiste

Una vita può essere buona anche se non possiede un significato oggettivo.

Il valore della vita non dipende necessariamente da uno scopo cosmico, ma dalla qualità dell'esperienza vissuta.

Forse il significato della vita non è qualcosa da scoprire, ma qualcosa da costruire.

Capitolo XII

La morte

Tra tutte le verità che accompagnano la condizione umana, nessuna è più certa e, al tempo stesso, più difficile da accettare della morte.

Sappiamo che moriremo. Lo sappiamo fin dall'infanzia, eppure trascorriamo gran parte della nostra vita come se questa certezza riguardasse qualcun altro o appartenesse a un futuro così lontano da non meritare la nostra attenzione.

La morte è il grande paradosso dell'esistenza umana. Siamo forse l'unica creatura capace di immaginare la propria fine e, proprio per questo, l'unica capace di esserne profondamente turbata.

Molte filosofie e molte religioni sono nate, almeno in parte, come tentativi di rispondere a questa inquietudine.

L'Esperienzialismo non pretende di eliminare la paura della morte. Sarebbe una promessa eccessiva e probabilmente irrealistica. Cerca piuttosto di guardarla in modo diverso.

La morte non è soltanto ciò che pone un limite alla vita.

È anche ciò che le conferisce valore.

Immaginiamo, per un momento, di essere immortali. Se avessimo a disposizione un tempo infinito, quale importanza avrebbero le nostre giornate? Quale urgenza avrebbero le nostre decisioni? Potremmo rimandare ogni cosa all'infinito, e proprio per questo nulla sembrerebbe davvero prezioso.

Una parte del valore della vita nasce dalla sua fragilità.

Le cose rare ci appaiono preziose.

E non vi è nulla di più raro del tempo che ci è stato concesso.

L'Esperienzialismo guarda quindi alla morte non soltanto come a una tragedia inevitabile, ma anche come a una maestra severa. Essa ci ricorda continuamente che il nostro tempo è limitato e che proprio per questo merita di essere vissuto con attenzione.

Il celebre monito latino *memento mori* — ricordati che devi morire — viene spesso interpretato in modo cupo, quasi come un invito alla tristezza. L'Esperienzialismo lo

interpreta in maniera diversa.

Ricordarsi della morte significa ricordarsi della vita.

Significa comprendere che ogni giornata possiede un valore proprio perché non è infinita.

Significa smettere di comportarsi come se avessimo a disposizione un numero illimitato di occasioni.

Molte delle nostre preoccupazioni quotidiane cambiano dimensione quando vengono osservate alla luce della mortalità. Piccoli rancori, ambizioni eccessive e desideri che sembravano indispensabili perdono talvolta una parte della loro importanza.

La morte possiede uno strano potere chiarificatore.

Ci costringe a domandarci che cosa meriti davvero il nostro tempo.

Ci invita a distinguere l'essenziale dal superfluo.

Ci ricorda che una giornata trascorsa interamente in attività che non amiamo è una giornata che non tornerà più.

L'Esperienzialismo non trae da queste riflessioni un invito al pessimismo. Al contrario, vi scorge un invito alla gratitudine.

Se il tempo è limitato, allora ogni esperienza piacevole assume un valore particolare.

Una conversazione, un libro, un viaggio, un pomeriggio di otium, un momento di flow o una semplice passeggiata acquistano un significato diverso quando vengono considerati come parti finite e irripetibili della nostra esistenza.

La consapevolezza della morte può perfino renderci più presenti. Può spingerci a vivere con maggiore intensità, a procrastinare meno, a dire più spesso alle persone che le amiamo e a smettere di rimandare continuamente la vita a un domani che non è garantito.

Forse la vera tragedia non è il fatto che la vita finisca.

La vera tragedia sarebbe arrivare alla fine e accorgersi di non aver vissuto davvero.

Di aver trascorso anni a prepararsi a vivere.

Di aver continuamente rinviato ciò che contava.

Di aver sacrificato troppo tempo a cose che, guardate dall'ultimo giorno, appaiono improvvisamente secondarie.

Per questo motivo l'Esperienzialismo considera la mortalità non soltanto una fonte di inquietudine, ma anche una guida.

Essa ci insegna che il tempo è prezioso.

Che le esperienze sono fragili.

E che la vita non dovrebbe essere sprecata.

Da questa consapevolezza nasce una delle formule più care all'Esperienzialismo:

La morte dà valore al tempo, il tempo dà valore all'esperienza e l'esperienza dà valore alla vita.

Forse non possiamo sconfiggere la morte.

Forse non possiamo neppure comprenderla pienamente.

Possiamo però lasciare che la sua presenza discreta ci ricordi qualcosa di essenziale:

che siamo qui;

che il tempo è limitato;

e che, proprio per questo, vale la pena vivere bene.

Massime esperienzialiste

Memento mori. Non per temere la morte, ma per non dimenticare la vita.

La morte dà valore al tempo, il tempo dà valore all'esperienza e l'esperienza dà valore alla vita.

La vera tragedia non è morire, ma accorgersi troppo tardi di non aver vissuto davvero.

Capitolo XIII

La verità e le illusioni

La filosofia ha quasi sempre attribuito alla verità un valore straordinario. Conoscere la realtà, liberarsi dalle illusioni e vedere il mondo per ciò che è stato spesso considerato uno degli obiettivi più alti dell'esistenza umana.

L'Esperienzialismo guarda a questa tradizione con rispetto, ma si permette di porre una domanda scomoda:

La verità possiede sempre un valore superiore al benessere umano?

Molti risponderebbero immediatamente di sì. Eppure, se osserviamo la vita concreta delle persone, scopriamo una situazione più complessa.

Gli esseri umani vivono costantemente circondati da piccole illusioni. Alcuni attribuiscono un significato particolare a coincidenze che forse non ne possiedono alcuno. Altri coltivano speranze che probabilmente non si realizzeranno mai. Molti vedono la propria vita con una benevolenza che non sempre corrisponde a una perfetta obiettività.

Eppure queste illusioni, in molti casi, non sembrano rendere le persone peggiori. Talvolta le aiutano a sopportare le difficoltà, a trovare conforto o semplicemente a vivere con maggiore serenità.

L'Esperienzialismo non sostiene che la verità sia irrilevante. Al contrario, essa rappresenta uno strumento prezioso. Conoscere la realtà ci permette di prendere decisioni migliori, di evitare errori e di comprendere il mondo in cui viviamo.

La verità possiede quindi un enorme valore pratico.

Ma possiede anche un valore assoluto e incondizionato?

È qui che l'Esperienzialismo si separa da molte tradizioni filosofiche.

Immaginiamo una verità che non migliori in alcun modo la vita di una persona, che non le permetta di prendere decisioni migliori e che produca soltanto sofferenza. Immaginiamo, al contrario, un'illusione innocua che renda la sua esistenza più serena e più piacevole, senza danneggiare nessuno.

Quale delle due dovrebbe essere preferita?

L'Esperienzialismo propone una risposta che molti giudicheranno discutibile:

La qualità dell'esperienza ha priorità sul valore astratto della verità.

Da questa affermazione deriva una conseguenza ancora più provocatoria:

Un'illusione benefica e innocua può essere preferibile a una verità che genera soltanto sofferenza e non migliora in alcun modo la vita.

Questa tesi non costituisce un invito a fuggire dalla realtà o a credere a qualsiasi cosa ci faccia stare bene. Una società costruita sull'inganno e sulla menzogna finirebbe inevitabilmente per produrre sofferenza e confusione.

L'Esperienzialismo difende una posizione molto più limitata e prudente.

Esistono infatti alcune credenze che, pur non essendo dimostrabili o pur essendo persino false, possono svolgere una funzione positiva nella vita di un individuo senza arrecare alcun danno agli altri. In questi casi, attribuire alla verità un valore assoluto e superiore a ogni altra considerazione appare meno ovvio di quanto spesso si pensi.

Del resto, anche la nostra memoria, la nostra identità e il nostro modo di interpretare il passato contengono una certa dose di ricostruzione e di racconto. L'essere umano non è una macchina che registra fedelmente i fatti. È un animale che attribuisce significato, che interpreta e che, talvolta, ha bisogno di narrazioni capaci di rendere la vita più sopportabile e più ricca di senso.

L'Esperienzialismo non si vergogna di riconoscere questa fragilità.

Essa fa parte della nostra condizione.

Naturalmente, vi sono ambiti nei quali la verità conserva un'importanza decisiva. Nella scienza, nella medicina, nella giustizia e in tutte le situazioni nelle quali le nostre credenze producono conseguenze concrete per gli altri, la ricerca della verità rimane un dovere fondamentale.

Ma nel dominio dell'esperienza personale, delle speranze intime e di alcune convinzioni che riguardano soltanto la nostra maniera di abitare il mondo, la questione appare più sfumata.

Forse la saggezza consiste nel riconoscere che la verità è un grande bene, ma non l'unico.

Forse la vita umana è troppo complessa per essere governata da un unico principio.

E forse esistono illusioni che, senza fare del male a nessuno, rendono l'esistenza più gentile, più sopportabile o semplicemente più bella.

L'Esperienzialismo non pretende di risolvere definitivamente questo problema.

Invita soltanto il lettore a considerare una possibilità:

che il valore di una credenza dipenda non soltanto dalla sua verità, ma anche dal modo in cui essa contribuisce alla qualità della vita vissuta.

Perché, in ultima analisi, la domanda rimane sempre la stessa:

questa idea mi aiuta a vivere meglio oppure no?

Massime esperienzialiste

La qualità dell'esperienza ha priorità sul valore astratto della verità.

Un'illusione benefica e innocua può essere preferibile a una verità che genera soltanto sofferenza e non migliora in alcun modo la vita.

La verità è un grande bene, ma non è l'unico bene umano.

Capitolo XIV

Dio

Poche domande hanno accompagnato l'umanità con la stessa costanza di questa:

Esiste Dio?

Per migliaia di anni gli esseri umani hanno pregato, costruito templi, elaborato teologie e combattuto guerre in nome delle loro risposte a questa domanda. Alcuni hanno trovato nella fede la propria più grande consolazione, altri hanno vissuto serenamente senza alcuna credenza religiosa e altri ancora hanno trascorso la vita oscillando tra la speranza e il dubbio.

L'Esperienzialismo si avvicina a questa questione con una certa umiltà.

La filosofia e la religione hanno prodotto argomenti straordinariamente sofisticati a favore e contro l'esistenza di Dio, ma nessuno di essi ha raggiunto un consenso universale. Dopo secoli di riflessioni, l'umanità continua a interrogarsi sullo stesso mistero.

Forse questo dovrebbe renderci prudenti.

L'Esperienzialismo non afferma che Dio esista.

Non afferma nemmeno che Dio non esista.

Semplicemente riconosce che la questione rimane aperta e che, probabilmente, supera le possibilità della nostra conoscenza.

Vi è però un'altra domanda, più vicina allo spirito di questo libro:

Che cosa significa la fede per la vita concreta degli esseri umani?

Per molte persone la religione rappresenta una fonte di conforto, di speranza e di significato. La convinzione che l'universo possieda un ordine, che la morte non costituisca la fine di tutto o che la propria esistenza faccia parte di un disegno più grande può rendere la vita più sopportabile e, in alcuni casi, più serena.

Per altre persone, invece, una vita buona non richiede alcuna fede religiosa. Esse trovano significato nelle relazioni, nella conoscenza, nell'arte, nell'amicizia o semplicemente nell'esperienza stessa dell'essere vive.

L'Esperienzialismo non vede alcuna contraddizione in tutto questo.

Gli esseri umani sono diversi e non esiste una sola strada verso il benessere.

Da un punto di vista esperienzialista, la questione decisiva non è tanto se una persona sia credente o non credente, ma se le sue convinzioni contribuiscano a rendere la sua vita e quella degli altri più ricca, più libera e più umana.

Una fede che consola senza generare intolleranza, che dona speranza senza alimentare il fanatismo e che aiuta un individuo ad affrontare la sofferenza può rappresentare una componente preziosa della sua esistenza.

Allo stesso modo, una vita priva di credenze religiose può essere pienamente buona, serena e significativa.

L'Esperienzialismo non considera quindi la religione una necessità universale, ma nemmeno un'illusione da deridere o da combattere.

Essa è, per molti esseri umani, una delle forme attraverso cui si cerca di dare ordine all'esperienza del mondo e di confrontarsi con le grandi domande dell'esistenza.

Forse la cosa più saggia che possiamo fare è riconoscere i limiti della nostra conoscenza.

Potremmo essere soli nell'universo.

Potremmo non esserlo.

Potrebbe esistere un significato ultimo.

Potrebbe non esistere.

L'essere umano si trova in una posizione singolare: è abbastanza intelligente da porsi queste domande, ma forse non abbastanza da risolverle definitivamente.

L'Esperienzialismo non vede in questa situazione una tragedia.

Vi scorge piuttosto un invito alla modestia intellettuale.

Possiamo continuare a cercare, a sperare, a credere o a dubitare, ma senza dimenticare che, qualunque sia la verità ultima delle cose, la nostra vita si svolge qui e ora, nel tempo limitato che ci è stato concesso.

E forse, indipendentemente dall'esistenza o meno di Dio, rimane un compito che riguarda tutti:

vivere nel miglior modo possibile.

Se Dio esiste, una vita vissuta con attenzione, gratitudine e umanità difficilmente potrà essere stata sprecata.

Se Dio non esiste, allora il tempo che possediamo è ancora più prezioso e merita di essere vissuto con ancora maggiore cura.

In entrambi i casi, la conclusione sembra sorprendentemente simile.

Vale la pena vivere bene.

Massime esperienzialiste

L'Esperienzialismo non sa se Dio esista; sa però che il problema del vivere bene rimane, qualunque sia la risposta.

Una vita buona non richiede necessariamente la fede, ma la fede può contribuire a una vita buona.

Di fronte al mistero dell'universo, la modestia intellettuale è una forma di saggezza.

Capitolo XV

Come prendere decisioni

Una parte importante della nostra esistenza è determinata da decisioni che, nel momento in cui le prendiamo, ci appaiono spesso ordinarie. Scegliamo un lavoro, accettiamo un incarico, decidiamo dove vivere, con chi trascorrere il nostro tempo e a quali progetti dedicare le nostre energie. Solo molto più tardi ci rendiamo conto che ciascuna di queste scelte ha contribuito a costruire la persona che siamo diventati e la vita che stiamo vivendo.

Non è quindi sorprendente che gli esseri umani abbiano sempre cercato un criterio capace di guidarli nelle decisioni più importanti. Alcuni si affidano al dovere, altri ai principi morali, altri ancora all'intuizione o alle aspettative sociali. L'Esperienzialismo propone una domanda diversa, semplice soltanto in apparenza:

Questa scelta renderà la mia vita, considerata nel suo insieme, più piacevole da vivere?

La domanda è impegnativa perché ci costringe a guardare oltre l'immediato. Molte decisioni producono un piacere istantaneo ma finiscono per impoverire la vita nel lungo periodo; altre richiedono sacrificio e pazienza, ma si rivelano preziose col passare degli anni. La saggezza consiste proprio nel riuscire a mantenere insieme il presente e il futuro, senza diventare schiavi né dell'uno né dell'altro.

L'Esperienzialismo invita inoltre a considerare un elemento che spesso dimentichiamo: ogni scelta importante è anche una scelta sul nostro tempo. Quando intraprendiamo una professione non stiamo semplicemente scegliendo un reddito; stiamo decidendo a che cosa dedicare migliaia di ore della nostra esistenza. Quando perseguiamo un'ambizione, non stiamo investendo soltanto denaro ed energie, ma interi anni della nostra vita.

Per questo motivo esiste una domanda che dovrebbe accompagnare ogni grande decisione:

Quanta parte della mia vita richiederà questa scelta?

Non è una domanda cinica, ma una domanda di chiarezza. Talvolta scopriamo che un obiettivo che sembrava desiderabile richiede un prezzo, in termini di tempo, che non siamo davvero disposti a pagare. Altre volte comprendiamo che un sacrificio temporaneo può aprire la strada a un'esistenza più libera e più ricca di esperienze.

Vi è poi un altro aspetto che merita attenzione. Molte decisioni vengono prese non perché le desideriamo veramente, ma perché ci sembrano socialmente appropriate. Inseguiamo carriere, stili di vita e forme di successo che abbiamo ereditato dall'ambiente in cui siamo

cresciuti e raramente ci fermiamo a domandarci se esse corrispondano davvero a ciò che rende piacevole la nostra esistenza.

Una parte della maturità consiste proprio nell'avere il coraggio di distinguere i propri desideri da quelli che gli altri hanno scelto per noi.

Naturalmente, nessuna filosofia può offrirci la certezza di prendere sempre la decisione giusta. Ogni scelta comporta una rinuncia e ogni vita, anche la più felice, contiene inevitabilmente alcuni rimpianti. L'obiettivo non è eliminare l'incertezza, ma imparare a decidere con maggiore consapevolezza.

Può essere utile, allora, compiere un piccolo esperimento mentale. Immaginiamo di trovarci alla fine della nostra vita e di osservare il percorso compiuto. Quali decisioni ci sembrerebbero degne di essere state prese? Quali sacrifici apparirebbero ancora sensati? E quali, invece, ci farebbero pensare di aver ceduto troppo facilmente una parte preziosa del nostro tempo?

Guardare le proprie scelte dalla prospettiva della mortalità possiede uno strano potere chiarificatore. Molte ambizioni si ridimensionano, alcune paure perdono importanza e certe esperienze, che un tempo sembravano secondarie, rivelano improvvisamente il loro valore.

In definitiva, prendere una decisione significa decidere come trasformare una parte del proprio tempo in esperienza. E poiché il tempo è la materia stessa della vita, imparare a decidere bene significa, in larga misura, imparare a vivere bene.

Massima esperienzialista

Ogni decisione importante è una decisione su come trasformare una parte della propria vita in esperienza.

Capitolo XVI

Come costruire buone giornate

Quando pensiamo alla felicità, immaginiamo spesso grandi eventi: un viaggio desiderato da tempo, un importante successo professionale, un amore, una vincita inattesa o il raggiungimento di un obiettivo che abbiamo inseguito per anni. Eppure, se osserviamo la nostra esistenza con maggiore attenzione, ci accorgiamo che la vita è composta soprattutto da altro.

La vita è fatta di giornate.

Di mattine, pomeriggi e sere che si susseguono quasi silenziosamente, senza clamore. Sono queste giornate ordinarie, molto più dei grandi avvenimenti, a determinare la qualità complessiva della nostra esistenza. Una vita felice non è necessariamente una vita ricca di eventi straordinari; è, molto più spesso, una vita composta da un gran numero di giornate sufficientemente buone.

L'Esperienzialismo invita quindi a spostare il nostro sguardo. Invece di chiederci continuamente come costruire una vita perfetta, dovremmo forse domandarci come costruire una buona giornata. Perché una buona vita non è altro che una lunga successione di giorni che meritano di essere vissuti.

Molte persone, tuttavia, trascorrono il presente in attesa di un futuro ideale. Si convincono che inizieranno a vivere davvero dopo aver raggiunto un certo obiettivo, ottenuto una promozione, guadagnato una determinata somma di denaro o risolto un problema che le preoccupa. Il rischio di questo atteggiamento è evidente: la vita viene continuamente rimandata.

L'Esperienzialismo diffida di questa abitudine.

Naturalmente è ragionevole fare progetti e lavorare per migliorare il proprio futuro. Sarebbe ingenuo sostenere il contrario. Ma è altrettanto importante ricordare che il futuro, quando arriva, si presenta sempre sotto forma di un nuovo presente. Se impariamo a vivere soltanto in funzione del domani, rischiamo di trascorrere male gran parte della nostra esistenza.

Costruire buone giornate significa allora prestare attenzione a ciò che riempie concretamente le nostre ore. Significa domandarsi se nelle nostre giornate trovino spazio il riposo, le relazioni, la curiosità, il piacere, il flow e quel tempo libero dalle costrizioni che abbiamo chiamato otium.

Una giornata interamente assorbita da attività che non amiamo può forse essere produttiva, ma difficilmente sarà una buona giornata. Al contrario, una giornata semplice, nella quale troviamo il tempo per una conversazione piacevole, per una passeggiata, per qualche pagina di un libro o per un'attività che ci coinvolge profondamente, può possedere una qualità sorprendente, anche in assenza di eventi straordinari.

L'Esperienzialismo attribuisce inoltre grande importanza al ritmo dell'esistenza. Molte persone vivono come se ogni momento dovesse essere riempito da un'attività utile e misurabile. Ogni pausa viene percepita come una perdita di tempo, ogni momento di inattività come una piccola colpa. Eppure una buona giornata ha bisogno anche di spazi vuoti, di momenti non finalizzati a nulla, di quel tempo nel quale possiamo semplicemente esistere senza rincorrere continuamente un obiettivo.

Esiste poi un'altra forma di saggezza, più discreta ma non meno importante: imparare a proteggere le proprie giornate da ciò che le impoverisce. Alcune abitudini, alcuni impegni e persino alcune ambizioni consumano il nostro tempo senza restituire un benessere proporzionato. Costruire una buona giornata significa anche avere il coraggio di eliminare ciò che, pur occupando molte ore della nostra vita, non la rende realmente migliore.

Forse la domanda più utile che possiamo porci alla sera è sorprendentemente semplice:

Se le mie giornate fossero tutte simili a questa, sarei felice della vita che sto costruendo?

Questa domanda possiede una forza particolare, perché ci obbliga a guardare la nostra esistenza non come un progetto astratto, ma come una concreta successione di giorni.

In fondo, la vita non è altro che questo.

Una serie di mattine e di sere, di conversazioni e di silenzi, di attività e di pause, di esperienze piacevoli e di momenti difficili.

Per questa ragione l'Esperienzialismo invita a prestare alle giornate ordinarie un'attenzione che spesso riserviamo soltanto ai grandi eventi. Perché è lì, nelle ore apparentemente insignificanti, che la nostra vita prende forma.

E forse una parte della saggezza consiste proprio nel ricordare una verità semplice:

La vita non accade domani. Accade oggi.

Massime esperienzialiste

Una buona vita è una lunga successione di giornate sufficientemente buone.

La vita non accade domani. Accade oggi.

Se le tue giornate non ti piacciono, difficilmente ti piacerà la vita che stai costruendo.

Capitolo XVII

Come aumentare il benessere

Gli esseri umani desiderano molte cose. Desiderano denaro, sicurezza, successo, amore, riconoscimento, conoscenza e mille altre cose ancora. Tuttavia, se osserviamo con attenzione questi desideri, scopriamo che essi sembrano convergere verso un obiettivo più profondo e più semplice: vivere bene.

Quasi tutto ciò che inseguiamo, in un modo o nell'altro, viene desiderato perché immaginiamo che possa migliorare la qualità della nostra esperienza.

La domanda allora diventa inevitabile: che cosa aumenta davvero il benessere umano?

L'Esperienzialismo diffida delle risposte universali. Gli esseri umani sono diversi e non esiste una formula capace di rendere felici tutti nello stesso modo. Eppure, nonostante le differenze individuali, alcune condizioni sembrano favorire una vita migliore con una sorprendente regolarità.

Una di queste è il tempo.

Molte delle esperienze che rendono piacevole l'esistenza richiedono tempo: le amicizie, l'amore, la contemplazione, la lettura, il gioco, le passioni e persino il semplice riposo. Una vita interamente occupata dalle necessità può forse essere efficiente, ma difficilmente sarà ricca di esperienze significative. Per questa ragione l'Esperienzialismo considera il possesso del proprio tempo una delle principali fonti di benessere.

Un'altra condizione importante è la presenza di attività che ci coinvolgono profondamente. I momenti di flow possiedono una qualità particolare: ci fanno sentire pienamente presenti e ci permettono di abitare il nostro tempo con un'intensità rara. Una vita che non contiene alcuna attività capace di assorbirci completamente rischia di diventare meccanica e ripetitiva, come se i giorni scorressero senza lasciare una vera traccia.

Anche le relazioni occupano un posto centrale. Molte delle esperienze più preziose della vita non sono solitarie. Una conversazione, un'amicizia duratura, l'affetto, l'amore e la semplice compagnia di persone care contribuiscono al benessere in modi che nessun bene materiale può sostituire completamente. È difficile immaginare una vita felice che sia anche una vita radicalmente isolata.

Vi è poi un'altra fonte di benessere che spesso viene sottovalutata: la capacità di apprezzare ciò che si possiede già. L'essere umano è straordinariamente abile nel desiderare ciò che gli

manca e sorprendentemente distratto di fronte a ciò che possiede. Molta infelicità nasce da questo squilibrio. Si vive in attesa di qualcosa che dovrà accadere domani e si dimentica di riconoscere il valore di ciò che è presente oggi.

L'Esperienzialismo non invita alla passività né alla rinuncia ai propri progetti. Invita però a una forma di gratitudine lucida. Una persona capace di godere delle cose semplici e di trarre piacere da ciò che possiede dispone di una ricchezza interiore che le circostanze esterne possono danneggiare, ma difficilmente distruggere del tutto.

Esiste infine una dimensione del benessere che attraversa tutte le altre: la libertà. Non la libertà assoluta, che probabilmente non appartiene alla condizione umana, ma quella più modesta e concreta di poter scegliere, almeno in parte, come utilizzare il proprio tempo e a che cosa dedicare la propria attenzione.

Molte sofferenze derivano infatti dalla sensazione di non essere padroni della propria esistenza, di vivere secondo ritmi e obiettivi decisi altrove. Al contrario, anche una libertà limitata può aumentare enormemente la qualità della vita, perché restituisce all'individuo il senso di essere autore, almeno in parte, delle proprie giornate.

Forse la conclusione più importante è questa: il benessere non dipende da un singolo elemento. Nasce piuttosto da un equilibrio. Nasce dall'incontro tra tempo, relazioni, piaceri scelti con saggezza, attività significative, libertà e capacità di apprezzare ciò che si ha.

L'Esperienzialismo non promette una felicità perfetta. La vita contiene inevitabilmente sofferenza, perdita e delusione. Promette però qualcosa di più realistico: la possibilità di costruire un'esistenza che, considerata nel suo insieme, sia piacevole da vivere.

E forse questo è già molto.

Perché una buona vita non è una vita senza problemi.

È una vita nella quale, nonostante le difficoltà inevitabili, si è contenti di essere vivi.

Massime esperienzialiste

Il benessere nasce dall'equilibrio tra tempo, relazioni, libertà ed esperienze significative.

Una persona che sa apprezzare ciò che possiede è più ricca di quanto creda.

Una buona vita non è una vita perfetta, ma una vita che, nel complesso, siamo contenti di vivere.

Capitolo XVIII

La vita riuscita

Ogni epoca ha avuto la propria idea di vita riuscita. Per alcuni essa coincideva con la gloria, per altri con la virtù, per altri ancora con la ricchezza, il potere o il successo. Anche la nostra società possiede i propri criteri: una carriera prestigiosa, un elevato tenore di vita, il riconoscimento sociale, la capacità di raggiungere obiettivi che gli altri considerano importanti.

Eppure, osservando le esistenze umane, si ha spesso l'impressione che queste misure siano incomplete. Esistono persone che hanno ottenuto tutto ciò che il mondo definisce successo e che, nonostante questo, vivono con un senso di vuoto o di insoddisfazione. Esistono, al contrario, persone poco conosciute, prive di particolari ricchezze o onori, che sembrano abitare la propria vita con una serenità invidiabile.

Forse il problema nasce dal fatto che il successo e la vita riuscita non sono la stessa cosa.

Il successo è, in larga misura, una valutazione sociale. È il giudizio che il mondo esprime su di noi in base a determinati criteri storici e culturali. Una vita riuscita, invece, è un giudizio molto più intimo. È la risposta che diamo a una domanda semplice e terribile:

Sono contento di aver vissuto questa vita?

L'Esperienzialismo considera questa domanda il criterio più importante di tutti.

Naturalmente, nessuna vita è perfetta. Ogni esistenza contiene errori, dolori, occasioni perdute e periodi di sofferenza. Una vita riuscita non è una vita priva di difficoltà, così come un buon libro non è un libro nel quale ogni pagina è felice. Ciò che conta è il giudizio complessivo che possiamo esprimere guardando all'intera opera.

Una vita può essere riuscita pur avendo conosciuto il fallimento.

Può essere riuscita pur essendo stata, a tratti, dolorosa.

Può essere riuscita pur essendo rimasta sconosciuta al resto del mondo.

L'Esperienzialismo diffida profondamente dell'idea secondo cui il valore di una vita debba essere misurato dall'ammirazione degli altri. Le persone che ci osservano vedono soltanto la superficie della nostra esistenza. Vedono il ruolo che ricopriamo, il denaro che possediamo o il prestigio che abbiamo raggiunto, ma non possono conoscere la qualità della nostra

esperienza interiore.

Una vita apparentemente modesta può essere straordinariamente ricca.

Una vita apparentemente invidiabile può essere profondamente povera.

Per questa ragione, l'Esperienzialismo propone una definizione semplice:

Una vita riuscita è una vita che, considerata nel suo insieme, è stata piacevole da vivere per chi l'ha vissuta.

La parola "piacevole" non deve essere fraintesa. Non si riferisce a un'esistenza fatta soltanto di divertimenti o di piaceri immediati. Una vita piacevole può contenere sacrificio, impegno e persino dolore, purché il bilancio complessivo sia tale da farci dire che, nonostante tutto, siamo contenti di averla avuta.

Vi è un piccolo esperimento mentale che può aiutarci a comprendere questa idea. Immaginiamo di trovarci alla fine della nostra esistenza e di poter pronunciare un solo giudizio sulla vita che abbiamo vissuto.

Quale frase vorremmo poter dire?

Forse non diremmo:

«Ho lavorato moltissimo.»

Forse non diremmo:

«Sono stato più ricco degli altri.»

Forse non diremmo nemmeno:

«Sono stato ammirato da molte persone.»

Probabilmente desidereremmo dire qualcosa di più semplice:

È stata una bella vita.

L'Esperienzialismo non conosce un criterio migliore di questo.

Perché, alla fine, una vita riuscita non è quella che appare migliore dall'esterno, ma quella che, dall'interno, ci sembra degna di essere stata vissuta.

Ed è forse questa la forma più alta di successo a cui un essere umano possa aspirare.

Massime esperienzialiste

Il successo è una valutazione sociale. Una vita riuscita è un giudizio interiore.

Una vita riuscita è una vita che, nel suo insieme, siamo contenti di aver vissuto.

L'obiettivo non è impressionare il mondo, ma essere felici di aver avuto la propria vita.

Capitolo XIX

Dieci consigli a un esperienzialista

Se dovessi riassumere l'Esperienzialismo in pochi consigli pratici, non ti direi come diventare ricco, famoso o di successo. Ti direi piuttosto come provare a costruire una vita che, un giorno, tu possa guardare con gratitudine.

1. Ricorda che il tempo è la tua vera ricchezza.

Il denaro può essere perso e recuperato. Il tempo no. Proteggilo e spendilo con la stessa attenzione con cui spenderesti un patrimonio.

2. Non sacrificare sempre il presente al futuro.

Fare progetti è saggio; rimandare continuamente la vita, invece, è pericoloso. Il futuro arriva sempre sotto forma di un nuovo presente.

3. Coltiva ciò che ti fa dimenticare il tempo.

Le attività che ti assorbono completamente e ti fanno entrare nel flow meritano un posto speciale nella tua esistenza. Spesso sono una delle forme più pure del vivere.

4. Desidera con prudenza.

Ogni desiderio è una richiesta di tempo. Prima di inseguire qualcosa, chiediti quanta parte della tua vita sei disposto a dedicarle.

5. Non confondere il lavoro con il senso della vita.

Lavora, se necessario, con impegno e responsabilità, ma ricorda sempre che il lavoro è un mezzo. Lo scopo è vivere.

6. Difendi il tuo otium.

Proteggi il tempo libero dalle urgenze inutili. Leggi, passeggia, contempla, riposa, conversa. Una parte importante della vita accade proprio lì.

7. Non misurare la tua esistenza con il metro degli altri.

Il successo è una valutazione sociale; una vita riuscita è un giudizio interiore. Chiediti meno se stai impressionando il mondo e di più se ti piace la vita che stai vivendo.

8. Sii grato per ciò che possiedi già.

Molta infelicità nasce dal continuo confronto con ciò che ci manca. Imparare ad apprezzare ciò che è presente è una forma di ricchezza.

9. Ricordati che devi morire.

Non per vivere nella paura, ma per ricordarti che il tempo è limitato e che nessuna giornata dovrebbe essere considerata scontata.

10. Cerca di poter dire, un giorno: "È stata una bella vita".

Non perfetta, non priva di errori, non necessariamente straordinaria. Semplicemente una vita che, guardata nel suo insieme, sei felice di aver vissuto.

L'Esperienzialismo non promette la felicità assoluta. Nessuna filosofia può farlo. Propone però un orientamento semplice: usare il proprio tempo in modo tale che la vita, nonostante le sue inevitabili difficoltà, appaia degna di essere stata vissuta.

Se dovessi condensare tutto questo libro in una sola frase, sceglierei ancora una volta il suo motto:

LIBERARE TEMPO PER VIVERE.

Massima conclusiva

La saggezza consiste nel trasformare il poco tempo che ci è stato concesso in una vita che siamo contenti di aver vissuto.

EPILOGO

Memento vivere

Se sei arrivato fino a queste pagine, hai compiuto un piccolo viaggio. Abbiamo parlato del tempo, del piacere, del lavoro, della morte, del significato della vita e delle illusioni che ci accompagnano. Abbiamo cercato di capire che cosa renda una vita buona e quali cose meritino davvero una parte della nostra esistenza.

Forse, però, tutto ciò che è stato scritto in questo libro può essere ricondotto a un'unica, semplice intuizione.

Il tempo è limitato.

E proprio per questo è prezioso.

Ogni giornata che viviamo è una piccola porzione della nostra esistenza che non tornerà più. Ogni conversazione, ogni amicizia, ogni libro letto, ogni tramonto osservato e ogni momento di otium sono frammenti irripetibili della nostra vita.

Spesso viviamo come se avessimo a disposizione un tempo infinito. Rimandiamo ciò che conta, rinviando la felicità a un futuro indefinito e ci comportiamo come se il vero inizio della vita dovesse ancora arrivare.

Ma la vita non è altrove.

Non comincerà domani.

Non inizierà quando avremo risolto tutti i problemi, guadagnato abbastanza denaro o raggiunto ogni obiettivo.

La vita è già qui.

Sta accadendo ora.

L'Esperienzialismo non promette la felicità perfetta, né possiede risposte definitive a tutte le domande. Propone soltanto un orientamento: usare il proprio tempo con maggiore consapevolezza e costruire un'esistenza che, nonostante le sue inevitabili difficoltà, sia piacevole da vivere.

Forse la saggezza consiste semplicemente in questo: ricordarsi che il tempo è vita e cercare di non sprecarlo.

Per questa ragione, se dovessi lasciare al lettore un ultimo pensiero, non sarebbe memento mori — ricordati che devi morire.

Sarebbe qualcosa di diverso.

Qualcosa di più semplice.

Qualcosa di più vicino alla vita.

Memento vivere.

Ricordati di vivere.

Ricordati di dedicare tempo alle persone che ami.

Ricordati di coltivare le tue passioni.

Ricordati di difendere il tuo otium.

Ricordati di non sacrificare sempre il presente al futuro.

Ricordati che il successo e la ricchezza hanno valore soltanto se contribuiscono a rendere la vita più bella.

E, soprattutto, ricordati che un giorno il tempo finirà e che proprio per questo ogni giornata possiede un valore inestimabile.

Se, arrivato alla fine della tua esistenza, potrai guardarti indietro e dire con serenità:

"È stata una bella vita."

allora avrai compreso il senso più profondo dell'Esperienzialismo.

Perché, in fondo, tutto questo libro è stato scritto per ricordare una sola verità:

LIBERARE TEMPO PER VIVERE.