

E' possibile la definizione di "Paese felice"? Il caso "Costa Rica"

Dopo essere stato indicato come uno dei Paesi più "verdi" per la sua politica di conservazione delle risorse naturali, che vede oltre il 50% del territorio coperto da boschi, la Costa Rica è assunta agli onori della cronaca internazionale per essere stata più recentemente indicata da varie indagini di Ricerca Statistica, come uno dei Paesi più felici del mondo. Può essere veritiera questa definizione? Non tutti sono d'accordo.

di Dario Sonetti e Bepi Costantino

E' possibile definire una nazione "felice" o è piuttosto un'utopia o peggio un controsenso?

Classifiche stilate da Istituti internazionali di indagine demoscopica e sociologica come la New Economics Foundation di Londra pongono da vari anni il Paese centroamericano Costa Rica in testa su questo tema in base a punteggi dati ad alcuni parametri quali aspettativa di vita, sostenibilità ecologica, atteggiamento delle persone nei confronti dell'esistenza, stato di benessere generale e salute. Ma è corretto parlare di "felicità" in questi termini?

In alcuni Paesi (vedi es. USA) il diritto alla felicità individuale è sancito dalla Costituzione ma se si va poi a verificare all'atto pratico, la felicità che si vuole garantire è soprattutto intesa nei suoi connotati di benessere materiale e si scopre che in queste realtà ciò che si è escogitato è più la maniera di non provare infelicità, di fatto costruendo una felicità alquanto artificiale che ha costi molto alti. E' la felicità che gli indigeni latino americani indicano con il termine "*vivir mejor*", la scelta dell'uomo bianco di avere sempre di più in termini di cose e di potere, per colmare i profondi vuoti esistenziali che lo caratterizzano (viene in mente l'ultimo film di Scorsese "*The Wolf of Wall Street*"), foriera di negatività individuali e sociali e di disastri generali. Questo paradigma viene contrapposto alla loro concezione cosmogonica del "*vivir bien*" che invece garantisce il giusto per tutti, armonia e sincerità nelle relazioni con gli altri e rispetto ed equilibrio con l'ambiente e le sue risorse. Il concetto di "sostenibilità" non è quindi una scoperta recente.

Costa Rica è una piccola nazione che ha ereditato dagli indigeni la sorte o forse la capacità di valutare il significato della vita nei termini più corretti e fare di conseguenza le scelte più eque, almeno sinora. Sarebbe molto riduttivo terminare qui l'analisi di qualcosa di complesso e non così scontato. Certo parlare di felicità nel momento attuale di crisi della nostra società viene quasi da averne pudore dato il diffuso malcontento ma paradossalmente cercare di capire chi riesce ancora ad averne, può rappresentare la via giusta per riappropriarsi di un significato più autentico della vita prima che si perda del tutto la speranza nell'anelito più profondo di ogni essere umano. Da biologo ho cercato di andare alla radice del significato di felicità (costruendoci sopra addirittura un cor-

so universitario) partendo dal presupposto che ogni essere vivente ha insito un concetto di “felicità” o benessere adeguato al suo grado di complessità e consapevolezza. Può sembrare semplicistico ma cercare di star bene per un’ameba, un cavolo o un elefante è una garanzia di sopravvivenza, pertanto di maggior chance riproduttive e quindi compimento pieno del “daimon” inscritto nel proprio DNA. Questo non sembra sia più preminente per la nostra specie, l’evoluzione negli animali di un sistema nervoso che ha consentito di arrivare alle sorprendenti capacità del cervello umano, ha permesso, almeno in parte, di svincolarci dagli obblighi imposti del nostro DNA, e di aggregare al significato meramente biologico di benessere una dimensione cognitiva, morale e spirituale attraverso la quale arriviamo anche al concetto di ricerca della felicità, una prerogativa primaria della nostra specie.

Sarà anche lapalissiano, ma credo che un Paese si possa ritenere felice se innanzitutto i suoi abitanti si sentono tali, dico questo anche per scoraggiare chi, infelice, pensi che basti cambiare residenza per mutare la sua condizione esistenziale. Certo può aiutare la scelta di vivere in un posto dove ancora si impongono certi valori o una realtà ambientale dove la natura tuttora prevale ma di fatto non è sufficiente perché la felicità non è una meta ma un percorso di consapevolezza vissuto e ricercato nell’oceano della propria solitudine esistenziale.

Spesso poi si confonde la felicità con la contentezza, una sensazione del momento, quella che proviamo quando ci va bene qualcosa, quando riceviamo un regalo inaspettato o proviamo una soddisfazione che viene da un buon risultato riconosciuto; è una forte emozione temporanea che però dipende sempre da qualcos’altro. Sono le tipiche definizioni di felicità che otterremmo da un sondaggio effettuato nelle strade delle nostre città.

Al di là di una felicità “a buon mercato” esiste poi una felicità più profonda, quella che davvero può permettere il salto di qualità e da individuale diventare collettiva ma richiede un impegno cosciente perché fatta di esperienze che vengono acquisite gradualmente e lavoro su sé stessi affinché diventino consapevolezza e volontà di condivisione. Come individui, la presa di coscienza porta a fare scelte più corrette, per esempio riguardo al proprio stile di vita, ad una scala di valori ed interessi più rispettosa della nostra collocazione come specie su questo pianeta e nei confronti di tutti gli altri esseri viventi che siano umani e no, nondimeno dell’ambiente. Felicità è quando si comprende e ci si sente di far parte di un tutto molto più grande della nostra dimensione abituale. Sicuramente questo modo di essere fa star meglio e rende più leggera la vita, lo dimostrano le più recenti indagini delle neuroscienze e della biologia che confermano importanti ricadute positive sull’individuo. La mente (e quindi la condizione mentale) influenza attraverso il sistema nervoso,

altri importanti sistemi regolatori e di difesa come il sistema endocrino ed il sistema immunitario con cui comunica per mezzo di molecole informative condivise. Il nostro benessere, la nostra felicità, se ben vissuti, attraverso questa “grande connessione” influenzano sicuramente la nostra salute mantenendoci al meglio e garantendoci persino una longevità.

Condividere una scelta di vera felicità con altri vuol dire creare una società più consapevole e quindi più ricca. Chi governa dovrebbe semplicemente promuovere e sostenere questo anelito che viene dal basso e che al momento riguarda solo una minoranza della popolazione, quella più cosciente.

La realtà attuale sfortunatamente è ben diversa, le società sviluppate secondo il nostro modello economico sicuramente possono portare benessere materiale ma non la vera felicità, anzi, il sistema preferisce persone non felici e insoddisfatte perché più controllabili attraverso la fruizione dei beni di consumo e dei servizi offerti che vengono fatti sentire come indispensabili mentre nel 90% dei casi non lo sono. Per fornirci in abbondanza questi beni che vengono poi sprecati in grande quantità, sono utilizzate in maniera devastatrice, insostenibile e ingiusta le risorse comuni del pianeta considerandole illimitate. Sono queste le regole di mercato che utilizzano i grandi imperi economici e finanziari ma che come un tumore sottraggono risorse ed energia alle cellule sane a proprio vantaggio, alla fine uccidendo la società infettata e paradossalmente anche se stessi.

Come dovrebbero muoversi i singoli individui e la collettività per evitare questo fallimento e fare una scelta di vera felicità? Potrà una nazione un giorno definirsi veramente felice? Dipende dalle scelte che saranno fatte fino a che si sia in tempo. La biologia ci dice che siamo “costruiti” per essere felici ma abbiamo anche escogitato i mezzi per dannarci.

Nozioni e conoscenze se ne hanno ora molte per fare le scelte giuste, si tratta di volerle praticare unendole a saggezza e lungimiranza a discapito di egoismo e stupidità. Sarebbe paradossale che avendo in mano il nostro futuro scegliessimo di distruggerlo. Costa Rica è un Paese che ci sta provando davvero ad essere e rimanere un Paese felice nel suo vero significato, ma non tutti sono così ottimisti in proposito. Significherebbe rinunciare a benessere consumistico che vuole la monetizzazione di ogni valore a discapito del suo significato etico. Comporterebbe per un Paese rifiutare scelte ed investimenti economici e di sviluppo che potrebbero mettere a repentaglio gli elementi essenziali della vera felicità che sono più nell’essere delle persone che nel loro avere.

Ma cerchiamo di comprendere perché la Costa Rica è un Paese caratterizzato in positivo e quali sono dunque le forti peculiarità che spingono pesantemente sul piatto “felice” della bilancia esistenziale dei suoi abitanti.

Il territorio dell’attuale Costa Rica, prima che Cristoforo Colombo vi sbarcasse nel suo ultimo viaggio, era quasi totalmente ricoperto da inestricabili foreste, scarsamente abitato dai “Chibchà Chocò”, popolazione pacifica che non ebbe mai rapporti né con gli Aztechi e i Maya (al nord), né con gli Inca (al sud), grandi civiltà caratterizzate da strutture societarie di tipo verticistico che, tra l’altro, praticavano sacrifici umani. In Centroamerica i conquistadores non trovarono piramidi, tracce di scontri tribali e spargimenti di sangue umano, ma soltanto grandi, bellissime sfere di pietra sul cui significato preciso gli archeologici continuano a dibattere, assumendo che furono comunque espressione di una società “orizzontale” che non conobbe eventi bellici.

Una terra inospitale, caratterizzata da vegetazione fittissima e alte montagne, senza metalli preziosi facilmente estraibili, con pochi indigeni da schiavizzare, fu giudicata dagli spagnoli di scarso interesse. Fu messa sotto il controllo amministrativo della “Capitanìa general de Guatemala”, e in particolare nella giurisdizione meridionale con sede a Leon, in Nicaragua, distante comunque molti giorni a cavallo, settimane a piedi, insomma una lontanissima provincia dimenticata. E non fu un caso che anche la Chiesa mentre inviò in Messico e in altre ricche zone i Domenicani, riservò la Costa Rica agli umili Francescani. Fu così che anche i coloni che vi si stabilirono erano persone particolari: ebrei convertiti con la forza al cattolicesimo dall’Inquisizione, gente che aveva conti in sospeso con la giustizia, comunque individui con un gran desiderio di libertà, per scelta o per necessità allergici all’ordine costituito.

Sono probabilmente queste le prime e più importanti ragioni per le quali la storia della Costa Rica, dalla dichiarazione d’indipendenza (di tutti i Paesi centroamericani) del 1821 ai giorni nostri, è stata totalmente diversa da quella delle altre nazioni dell’area. Il percorso di Guatemala, Belize, El Salvador, Honduras, Nicaragua, Panama degli ultimi due secoli è stato caratterizzato da violenze, guerre civili, colpi di stato, dittature, ingiustizie sociali, tensioni locali e internazionali, sotto una pesante influenza spesso politica, sempre economica, degli Stati Uniti, per un breve periodo anche dell’ex Unione Sovietica e, marginalmente, dell’Inghilterra. Peraltro anche noi europei abbiamo una storia (plurimillenaria!) sistematicamente scritta dai vincitori delle guerre e nelle nostre case ricorrono ancora i racconti di epoche di dittature e soprusi. Quanto influisce (in negativo) la memoria collettiva di simili eventi sulla felicità di un popolo? E, al contrario, l’assenza di cicatrici pro-

fonde capaci di segnare intere generazioni contribuisce a conferire quel “fondo” di serenità che costituisce la base del concetto del “vivir bien”?

In tutta la storia della Costa Rica ci sono soltanto tre episodi di sangue, per un totale di tremila morti, due terzi dei quali nella guerra civile del 1948 durata sei settimane. Un episodio peraltro ricordato esclusivamente in positivo perché generò una pietra miliare nel percorso democratico che va avanti ininterrottamente dal 1871: l’abolizione dell’esercito e il contemporaneo spostamento delle importanti risorse economiche destinate alle forze armate a favore della sanità pubblica e dell’educazione.

Da sempre, dunque, il “tico” (l’amabile appellativo del costaricense) si guarda intorno, anche oltre i confini continentali, si scopre per molti aspetti “diverso”, e comprende per esempio che la pace che in un’epoca remota gli fu regalata, è divenuta poi una grande conquista da difendere. E così, dopo l’abolizione dell’esercito, altri fatti si susseguono e affinano un sentimento che si fa sempre più collettivo. Nel 1970 viene fondata a San José la “Universidad de la Paz”, unica istituzione ONU in America latina, con corsi post laurea rivolti a formare esperti per la mediazione dei grandi conflitti. Nel 1983 la Costa Rica ribadisce la propria vocazione proclamando la “Neutralità perpetua, attiva e non armata nei conflitti bellici che possono coinvolgere altri Stati” e nel 1987 il Presidente Oscar Arias riceve il Nobel per la Pace per il ruolo decisivo svolto nella soluzione delle contese armate tra Honduras, El Salvador e Guatemala. Nel tirare il premio dichiara: “In Costa Rica la pace è un’attitudine, una forma di vita, un modo di affrontare i problemi e risolvere i conflitti”.

C’è ancora una mano tica nei processi che portano all’abolizione dell’esercito nel confinante Panama e nella vicina Haiti e soprattutto nella risoluzione ONU sul trattato per il controllo del commercio internazionale delle armi, mentre anche decisioni apparentemente piccole contribuiscono a tener viva la stessa fiamma: il Ministero di Giustizia da qualche anno è Ministero di Giustizia e Pace, e nel giro di meno di un anno è stata prima abolita la caccia e poi stabilita la chiusura di tutti gli zoo con divieto di tenere in cattività qualsiasi animale selvaggio.

Il rispetto per gli animali, per la Natura e dunque per ogni forma di vita, integra e amplia la vocazione pacifica di un popolo che fra le sue fortune annovera anche quella di un territorio straordinario: lunghe spiagge, isole, golfi, pianure, colline, montagne che sfiorano i 4000 metri, vulcani attivi, tutti i tipi di foreste tropicali, innumerevoli corsi d’acqua e un’incredibile biodiversità. In un territorio pari allo 0,034 % (3 su 10.000!) delle terre emerse del pianeta, si calcola ci siano non meno di 500.000 specie viventi (animali e piante), il 4,5% del totale conosciuto. In Brasile, spesso

citato ad esempio quando si parla di meraviglie della Natura, si contano 6,5 differenti specie (di piante e animali) per chilometro quadrato. In Costa Rica questo valore è pari a 234 e ne fa il Paese a più alta densità di biodiversità del mondo.

Dopo un lungo periodo (circa 80 anni) in cui è stato compiuto un vero e proprio saccheggio di questo immenso patrimonio, soprattutto con una deforestazione selvaggia, dagli Anni 80 la rotta è stata invertita. In Costa Rica è stato inventato l'ecoturismo, sono stati creati parchi nazionali, riserve biologiche e altre forme di tutela statale per oltre il 26% della superficie cui va aggiunto un altro 5% sotto controllo privato, mentre costanti pratiche di rimboschimento hanno portato nuovamente oltre il 50% la copertura forestale del territorio. L'ecologia è ormai da decenni tra i primissimi impegni di tutti i governi: oltre il 90 per cento dell'energia elettrica è prodotta da fonti rinnovabili, la tendenza è di un'ulteriore crescita di questa quota, mentre resta fermo l'obiettivo di diventare nel 2021 (bicentenario dell'indipendenza dalla Spagna) il primo Paese al mondo "*Carbono neutral*" (bilancio di emissioni di gas serra pari a zero).

Quanto influisce tutto ciò nella felicità di un popolo? E' probabilmente impossibile stabilirlo, ma è fuor di dubbio che l'influenza non può che essere fortemente positiva perché, come abbiamo visto, è la condivisione di valori forti a generare processi virtuosi di maggiore consapevolezza. E' in questa chiave che vanno lette, per esempio, le scelte costaricensi di rinunciare alle lusinghe economiche delle grandi compagnie petrolifere e delle società che propongono devastanti miniere a cielo aperto per l'estrazione di metalli preziosi. Allo stesso tempo la spinta consumistica è sempre più pressante e mette ogni giorno in maggior pericolo quanto la singolare storia ha finora prodotto e consegnato alle attuali generazioni. Ma, almeno per il momento, continuiamo ad essere fiduciosi e a ritenere che la Costa Rica più che un Paese resti una grande speranza per tutta l'umanità.

INSERTO

Alcune regole per non essere infelici ovvero, si può almeno imparare a non esserlo!

- Non è infelice chi riesce a non essere schiavo delle cose materiali e delle pulsioni consumistiche. Chi ha meno paradossalmente è meno infelice perché meno condizionato dal possesso.
- Non si è infelici se ci si dedica alla conoscenza e al miglioramento di se stessi e si applica alla propria vita una condotta il più possibile disinteressata.
- Non si è infelici se si considera la felicità un bene comune da condividere il più possibile.
- Non si è infelici se si impara che un modello di benessere basato sul continuo aumento di consumi comporta un'insostenibilità ambientale e un contemporaneo decremento dell'indice di felicità.
- Una società non è infelice se è una società aperta, ha cioè la capacità di cambiare in meglio se stessa e talvolta anche i suoi vicini e partner con mezzi non violenti. (Questo può essere il caso di Costa Rica dove un suo Presidente ha persino preso il premio Nobel per la Pace per l'opera conciliatrice attuata nei confronti dei suoi vicini)
- Saremmo meno infelici se avessimo maggior fiducia e maggior senso della comunità, maggior stabilità economica, meno disimpiego e più sicurezza sociale.
- Non sono sufficienti il progresso tecnico o materiale per renderci meno infelici. Nelle società avanzate non c'è rapporto tra livello di reddito e benessere soggettivo. La felicità umana non è in aumento.
- E per finire: si è meno infelici se ci si sforza di sorridere di più. Possiamo "ingannare" il nostro cervello se ci sforziamo di sorridere perché attiviamo meccanismi che gli fanno credere che siamo contenti e il cervello in risposta scarica ormoni che fanno sentire meglio (collegamento psicosomatico legato all'espressione delle emozioni positive).