

---

# Le relazioni interpersonali sono la fonte della felicità

**Autore:** Inaki Guerrero Ostolaza

**Fonte:** Città Nuova editrice

**Stasera alle 20.45 ultimo appuntamento del Festival delle relazioni 2021, dal titolo «Stare bene con sé stessi per “connettersi” con gli altri» in cui intervengono lo psicologo Inaki Guerrero Ostolaza, la psicoterapeuta Cristina Buonaugurio e la pedagoga Maria Teresa Testa. Pubblichiamo qui un estratto dell'ultimo libro di Inaki Guerrero Ostolaza, Due o più. Le relazioni interpersonali come fonte di felicità.**

## Cosa occorre per essere felici?

Quante volte ci chiediamo: cosa occorre per essere felici? Cosa devo fare per raggiungere la felicità? Se si intervistano sulla questione in particolar modo i giovani, molti risponderanno di aspirare al denaro, altri alla fama, al successo o al potere; ma cosa dice la scienza a riguardo? Cos'è che rende realmente felici le persone?

## Uno studio sviluppato per oltre 75 anni

Recentemente ho ricevuto un link che rimandava a un breve video su YouTube nel quale lo psichiatra americano Robert Waldinger presentava lo studio psicologico longitudinale chiamato Harvard Study of Adult Development, di cui è l'attuale direttore, sviluppato per oltre 75 anni. Lo studio è partito negli anni Trenta del secolo scorso con due gruppi di adolescenti, in totale 724 giovani provenienti da due ambienti molto diversi, rimasti sotto osservazione per tutto il corso della loro vita. Al momento della realizzazione del video ne rimanevano in vita una sessantina, tutti oltre i 90 anni. Lo studio mirava a stabilire quali siano gli elementi più importanti per raggiungere la felicità e la gratificazione personale, giungendo alla conclusione che l'elemento comune a tutti coloro che affermavano di essersi sentiti più felici nell'arco della loro vita era l'aver intrattenuto relazioni positive con gli altri; non quindi il denaro o il successo professionale, e nemmeno la fama o il potere, bensì i buoni rapporti interpersonali, in particolare l'amore e l'amicizia.

## L'importanza delle relazioni interpersonali

Nell'ultimo libro di Inaki Guerrero Ostolaza, [Due o più. Le relazioni interpersonali come fonte di felicità](#), parliamo dell'importanza delle relazioni interpersonali, di quanto sia fondamentale per l'essere umano far parte di un gruppo, vivere a contatto con altri esseri umani. Come mai l'umanità sperimenta tante difficoltà nel costituire gruppi caratterizzati da rapporti veri, che favoriscano anche relazioni autentiche con altri gruppi? Senza dubbio la cultura dominante, soprattutto in Occidente, pone l'accento sull'individuo e sulla libertà personale, e ritiene, in maniera più o meno esplicita, che il gruppo e le norme sociali possano impedire o ostacolare la realizzazione della persona. Ma così non si stanno forse tralasciando alcune delle caratteristiche più rilevanti dell'essere umano? Possiamo dire che in ogni persona esistono due livelli, quello che potremmo chiamare fisico-emotivo-istintivo, che ci accomuna agli animali superiori, e quello razionale-emotivo-spirituale, che caratterizza specificamente l'essere umano.

## Il primo livello

---

Il primo livello tende a spingerci verso l'egoismo perché è governato dagli istinti: 1) l'istinto di conservazione, che porta l'individuo a proteggersi, a difendersi e a fare tutto il possibile per sopravvivere; genera le emozioni di paura e rabbia e la tendenza alla lotta per difendersi o per competere per il cibo che gli permetterà di garantire la propria sussistenza, il che lo porta anche ad accumulare risorse per non soccombere in caso di carestia; 2) l'istinto sessuale, che spinge l'individuo verso il piacere, alla ricerca di sensazioni che lo facciano sentire bene, la più forte delle quali è indubbiamente la pratica del sesso, che proprio per il piacere che procura spinge l'individuo verso la procreazione salvaguardando così la continuità della specie, ma che oggi per molti esseri umani si è trasformata unicamente in una fonte di piacere.

## **Il secondo livello**

Il secondo livello razionale-emotivo-spirituale, che è esclusivo dell'essere umano, ci indirizza verso la generosità, l'altruismo e l'amore, e mentre l'animale si "realizza" soddisfacendo il primo livello, l'essere umano trova la sua pienezza quando dà priorità, agisce e vive sostanzialmente in questo secondo livello. È evidente che i due livelli coesistono, si intrecciano ed entrano frequentemente in conflitto dentro la persona; pertanto dovremmo prima educare – ed educarci – per integrare entrambi, ma soprattutto per sviluppare il secondo livello, quello che ci porta veramente alla felicità e alla pienezza.