

IMPARARE A VIVERE IN ARMONIA CON NOI STESSI, CONTINUARE A SOGNARE, COLTIVARE UN IDEALE, ACCETTARE I CAMBIAMENTI. MA ANCHE APPOGGIARSI E CERCARE CONFORTO IN UN AMORE O IN UN'AMICIZIA. DAVVERO BASTANO QUESTI POCHI STEP PER TROVARE LA STRADA DELLA SERENITÀ

testo di Paola Scaccabarozzi

Blue & Joy, due teneri pupazzi dall'aria triste e sconsolata (disegnati da Daniele Sigalot e Fabio La Fauci), nel 2004 esordivano nel mondo dell'arte e della pubblicità con i loro celebri botta e risposta malinconici tra cui la frase "La felicità è dietro l'angolo, pweccato che il mondo sia rotondo". Decisamente il loro stato d'animo era all'avanguardia: di questi tempi, complice la crisi economica che non passa mai, di motivi per essere debordanti di gioia sembra non ce ne siano molti. Ma, guarda caso, di felicità se ne parla e anche più del solito. Economisti, politici, scienziati e imprenditori si stanno sempre più interessando a una tematica un tempo cara a poeti e filosofi. Qualche esempio? Il discorso di Ben Bernanke, presidente della Federal Reserve (la Banca Centrale degli Usa), tenuto qualche mese fa all'Università della Carolina del Sud sull'economia della felicità. E ancora, un piccolo Stato, incastonato nella catena dell'Himalaya, quasi irraggiungibile, che si chiama Bhutan ha sostituito il calcolo del prodotto interno lordo con l'indice di felicità nazionale. Una bizzarra forma di governo? Non proprio, visto che ciò che importa veramente alla gente è essere felice. Sul come poi, i consigli e le ricette si sprecano. Ma la possibilità c'è. Pensa solo a quelle volte, magari rare, in cui ti alzi la mattina felice, senza conoscerne la ragione, felice e basta. Perché? Proviamo a scoprirlo.

DENARO SÌ, QUANTO BASTA

Che i soldi non facciano la felicità è uno di quei proverbi risaputi che fa saltare i nervi a chi di soldi non ne ha. Ma di vero, come sempre, qualcosa c'è. Da alcuni studi recenti in campo

economico è emerso che i ricchi sono più felici dei poveri, ma altre ricerche evidenziano altre realtà. Per esempio, gli abitanti del Costa Rica sono più sereni di quelli degli Stati Uniti. Ad abbassare il livello di felicità gioca anche un altro fattore ed è la crescita economica molto rapida. Il motivo è semplice: troppi soldi "danno alla testa", stravolgono totalmente le abitudini quotidiane e, quindi, destabilizzano. Avere un reddito sufficiente per vivere, invece, garantisce una maggiore tranquillità. Troppo denaro, al contrario, aumenta lo stress e le preoccupazioni legate alla gestione economica.

L'AMICIZIA VALE QUASI COME L'ORO

Lo dichiara anche il Financial Times, il maggiore quotidiano finanziario europeo che ha cercato di "monetizzare" gli eventi che accadono nella vita in relazione al raggiungimento della tanto anelata felicità. Risultato? Dopo la salute che ti rende milionaria (le buone condizioni mentali e fisiche ti fruttano 1 milione e 551 mila euro), al secondo posto c'è l'amicizia. Un amico vale veramente un tesoro: più precisamente 274.500 euro. Perché gli amici ti fanno sentire meno sola e ti assicurano nei momenti tristi. L'equazione è presto fatta: più reti familiari e sociali abbiamo, più siamo felici. Lo conferma anche Carol Graham, ricercatrice della Brookings Institution (un ente no profit americano che studia i meccanismi relazionali) che ha condotto un'indagine in vari Paesi del mondo su ciò che procura gioia. A volte basta anche un amico che incontri su internet, che ha il tuo stesso bisogno di fare quattro chiacchiere e di "sentire" una pacca virtuale sulla spalla quando sei giù di corda.

STOP AI CONFRONTI, GRAZIE

Ahimè, spesso capita che ci si senta più felici per le sconfitte altrui che per i propri successi. Poco lusinghiero da dirsi, forse, ma estremamente realistico. Se la tua sensazione è che l'erba del vicino sia sempre più verde, beh, questo non apporta certo gioia alla tua vita. «L'essere umano, però, è così» spiega Edoardo Boncinelli, genetista del San Raffaele di Milano. «È il paragone costante e continuo che ci procura infelicità. Il porsi obiettivi sempre più alti, a volte irraggiungibili, ci rende tristi». Che fare allora? «Puntare sulla soddisfazione personale» prosegue Boncinelli «compiendo scelte che siano in

sintonia con i nostri desideri più profondi, oppure inventarsi stratagemmi per dimenticare di essere tristi. Più rimedi s'inventano, più si riusciranno a sconfiggere i sentimenti negativi».

RIDI CHE TI PASSA. OPPURE MEDITA

Che cosa hanno in comune uno spettatore di un film comico e un buddista che medita?

Apparentemente nulla. In realtà, secondo un recente studio condotto dai ricercatori americani dell'Università del Wisconsin, ridere e meditare sono entrambi strumenti efficacissimi per rasserenarci. Come? Le due azioni attivano l'area frontale sinistra del nostro cervello, quella predisposta ad accogliere gli stimoli positivi. Al contrario, il lobo destro elabora i sentimenti negativi come la tristezza, la paura e l'angoscia.

UN'IPOTECA DENTRO CASA

Si può imparare a essere felici? Esiste una scuola di felicità per i nostri figli? La risposta è sì, e arriva da Vincenzo Soresi, professore emerito di pneumologia all'ospedale Niguarda di Milano e autore de *Il cervello anarchico* (Utet, 20 e, pag. 213). Ma dove si trova la scuola per essere felici? Ce l'abbiamo nientemeno che dentro le mura di casa. «La ricetta è semplice» spiega Soresi. «Basta amare i nostri bambini. Nei primi tre anni di vita il cervello si costruisce e per la sua formazione è fondamentale un ambiente in cui regnino armonia e serenità. Ed è proprio così che si pongono le premesse per la felicità futura e gli strumenti per far fronte anche ai momenti più difficili».

DA LEGGERE PER SCACCIARE I PERIODI BUI

Perché alcune persone vivono felicemente e altre no? di Richard Bandler, Owen Fitzpatrick e Alessio Roberti (Alessio Roberti Editore, 18,60 €, pag. 192) è un divertente manuale per migliorare la qualità della vita e imparare a sfruttare le proprie risorse interne. *Mi merito il meglio* di Lucia Giovannini (Sperling & Kupfer, 17 €, pag. 294): ricco di riflessioni e consigli pratici per sconfiggere i momenti no. *Felicità emotiva* di Gyatso Tenzin (Dalai Lama) ed Ekman Paul (Sperling & Kupfer, 16,50 €, pag. 348) per immergersi nel dialogo tra il Maestro del contemplativo e il pioniere degli studi sull'emozione. *Perché siamo infelici* di M. Andolfi, V. Andreoli, E. Boncinelli, E. Borgna, B. Callieri, a cura di P. Crepet (Einaudi, 15,50 €, pag. 184): un saggio per comprendere l'infelicità come condizione umana. Infine *La felicità duratura* di Epicuro (Mondadori, 7,50 €, pag. 64): in quest'opera il celebre filosofo greco (vissuto tra il 341 a.C. e il 271 a.C.) indica la strada per appropriarsi della serenità.

L'UOMO PIÙ CONTENTO DEL MONDO

Si chiama Matthieu Ricard. Parigino, papà filosofo all'Académie française, mamma pittrice, cresciuto con i film di Luis Buñuel e con la musica di Igor Stravinskij. Laureato in biologia molecolare, all'età di 26 anni è scappato in Himalaya per cercare la sua vera strada. Ora è un monaco buddista e consigliere del Dalai Lama ed è considerato dagli scienziati dell'Università del Wisconsin, che ne hanno studiato le onde cerebrali, l'uomo più felice della terra. Il suo segreto? L'autocontrollo. Il suo motto: «Un attimo di rabbia può distruggere anni di pazienza».



Qui l'inno alla gioia

Salute, innanzitutto. Poi benessere economico. Rapporti sociali soddisfacenti. E, soprattutto, una vita affettiva ricca. Ma davvero, se si posseggono questi requisiti, si può essere felici? Ne parliamo con Chiara Paola Oggionni*.

Più che felici, direi sereni. La felicità è fugace, è un attimo, un istante. Non può essere uno stato cronico, ma solo momentaneo. Più durevole è invece uno stato d'animo sereno, che ci permette di vivere in sintonia con noi stessi.

Come raggiungere allora questa sintonia?

Cercando di non vivere in funzione degli status symbol imposti dalla società: l'essere attivi a tutti i costi, avere un'affermata posizione sociale, abitare in una bella casa, fare vacanze di lusso, inseguire la bellezza e la giovinezza a tutti i costi. In sostanza l'essere sempre "performanti". Ciò che ci può far vivere meglio, invece, è individuare quello che ci piace veramente e non sentirci degli outsider, se non siamo in linea con le aspettative comuni. Capire, insomma, quello che vogliamo ottenere e in che direzione vogliamo andare. Un sogno, un ideale da raggiungere ci danno sempre stimoli positivi.

Insomma, dobbiamo continuare a coltivare i sogni?

Sicuramente, ma non solo: bisogna imparare anche a non temere il cambiamento. Avere il coraggio di separarsi da ciò che è vecchio, passato, desueto, da idee, pregiudizi, stili di vita che non ci appartengono più. Buttarsi alle spalle il vecchio per accogliere il nuovo. L'immagine che noi abbiamo di noi stessi non può essere eterna, saremmo delle mummie o tristi sopravvissuti. Non dobbiamo vivere nell'ossessione che nulla cambi, anche il nostro volto si copre di rughe e come potremmo vivere felici, se volessimo perseguire l'ideale dell'eterna giovinezza?

Anche gli affetti ci garantiscono un po' di felicità in più?

Sì, a patto che ci sia alla base di ogni rapporto il dialogo. Che sia un rapporto d'amore, d'amicizia, un legame familiare, l'importante è che ci si parli, profondamente, sul serio. I legami sono vitali, però ci si deve sempre mettere in gioco.

A volte sentirsi infelici ci fa comodo, è vero?

Certo, significa non prendersi alcuna responsabilità. Assumere il ruolo di vittima vuol dire incolpare gli altri. È indubbiamente meno faticoso, anche perché ci si sente legittimati a non interrogarsi circa la propria infelicità, tanto quello che ci succede è sempre colpa di qualcun altro.

* Chiara Paola Oggionni, psichiatra, psicoterapeuta e psicanalista, membro dell'équipe di Jonas Onlus Milano e di ALI - Associazione Lacaniana Italiana (di psicoanalisi).