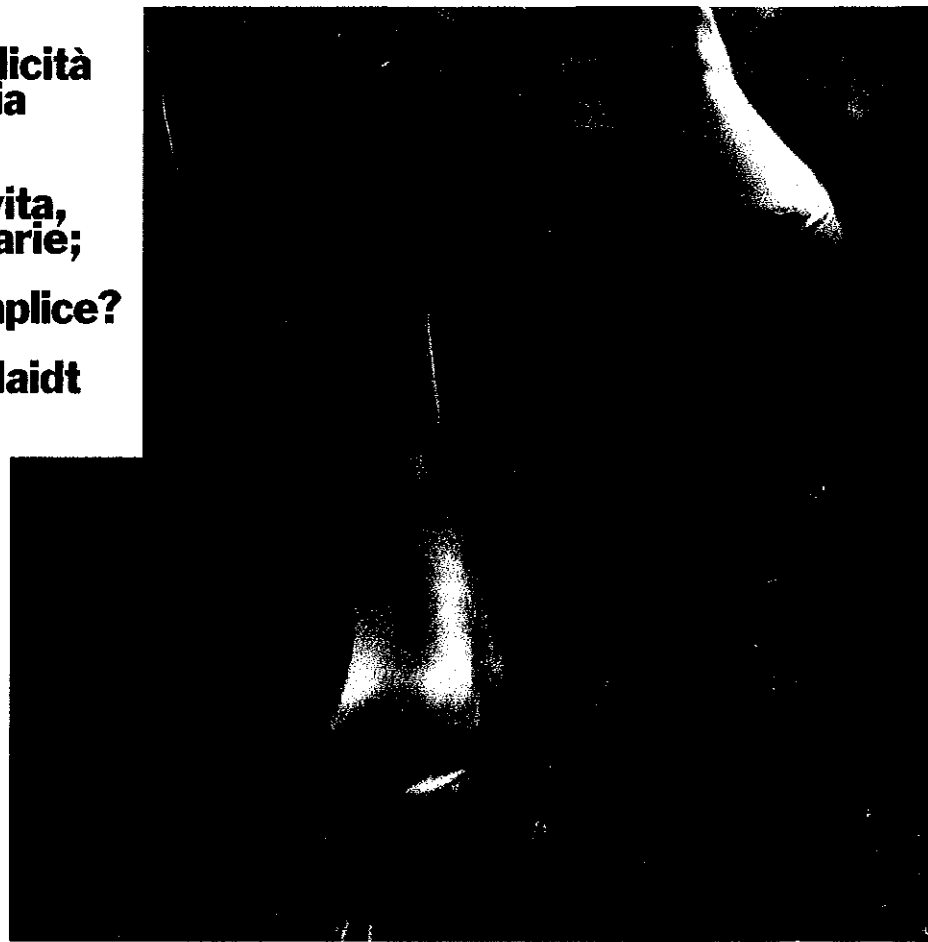


H = S + C + V

RIVELAZIONI
E la formula della felicità secondo la Psicologia positiva. S sta per set point biologico, C per condizioni di vita, V per attività volontarie; la somma produce H di happiness. Semplice? Non proprio. Come dimostra Jonathan Haidt

di Francesca Gentile

Iricchi sono più felici dei poveri. Nessuna sorpresa. Sorprendente è invece sapere che la felicità dei cittadini dei Paesi più abbienti non aumenta con la crescita della ricchezza. America e Giappone ne sarebbero la prova. Un paradosso segnalato dagli economisti e ripreso dal mensile americano *The Economist* che ha aperto l'anno con una copertina dedicata alla "happiness" e ai sistemi per misurarla. La "scienza della felicità" spiega il paradosso - secondo quanto riporta *The Economist* - con l'abilità del capitalismo di trasformare i beni di lusso in beni di necessità, portando alle masse ciò di cui le élites avevano sempre goduto. L'altra faccia della medaglia di questa operazione, definita "geniale", mostra come le persone comincino a prendere per scontate cose che fino allora erano state ritenute inaccessibili, considerando di non poterne più fare a meno. Il risultato conduce in un vicolo cieco: raggiungere un migliore standard di vita implica un livello di assuefazione che non permette di godere di ciò che si è ottenuto. Oplà, fregati! La trappola dorata è difficile da aggirare. L'insoddisfazione è garantita. Se non sono i soldi a dare la felicità quali sono dunque le altre vie da percorrere? In parole povere: come si fa a essere felici? Andando per esclusione, secondo le ricerche svolte dagli psicologi americani Diener e Seligman, e pubblicate a suo tempo da un'inchiesta di *Time*, oltre al fatto assodato che qualche soldino in più non cambia il nostro benessere, già ampiamente soddisfatto dalle



necessità basilari, nemmeno una buona educazione e le migliori scuole farebbero salire il termometro della felicità, con tante scuse a mamma e papà per le salatissime quote che hanno dovuto sborsare. Più si è intelligenti più si hanno buone possibilità di essere happy? No, un quoziente intellettuale pare che non giovi alla causa. La giovinezza allora? Neanche per sogno. Secondo un sondaggio svolto dal Center for Disease Control and Prevention i ventenni collezionano alla settimana un maggior numero di giorni "no" dei sessantenni. Il sole? Non sembra che i californiani siano più contenti dei cittadini degli altri Stati più freddi e piovosi. Il matrimonio? Sì, se ben riuscito, ma con qualche riserva. La fama? Boccia. Lavorare meno? Non è detto. Oltre a essere noti gli effetti negativi del pen-

sionamento, in America la riduzione degli orari di lavoro ha generato un esercito di malinconici teledipendenti.

MA DOV'È NASCOSTA LA CHIAVE PER L'ALLEGRIA?

Seppure le ultime teorie scientifiche sostengano che il segreto del benessere fisico e psicologico sia racchiuso nel codice genetico, ognuno di noi può apportare qualche miglioramento a una vita non del tutto soddisfacente. Cominciando da quale punto? Giriamo la domanda a Jonathan Haidt, professore associato di Psicologia alla University of Virginia, iscritto nel filone della Psicologia positiva e autore del libro *The Happiness Hypothesis* (in Italia è in uscita con il titolo *Felicità: un'ipotesi* presso la casa editrice Codice Edizioni, www.codiceedizioni.it). «Prima di tutto



soccombere di fronte alle difficoltà, che tiene lontani la depressione e il senso d'impotenza, divenne il terreno di ricerca di Seligman e il primo mattone con il quale costruire l'edificio della sua teoria.

LA PSICOLOGIA PUÒ RENDERE LE PERSONE PIÙ POSITIVE?

Questa la domanda centrale che si pose Seligman. Nel corso di un'intervista a Edge spiegò come la psicologia si sia sempre occupata prevalentemente delle patologie cercando di offrire soluzioni ottimali per attenuare il malessere: «Noi siamo in grado di osservare e districare

la confusione generata dalla malattia, sia attraverso studi "longitudinali", analizzando i medesimi casi in un lungo arco di tempo, sia attraverso studi sperimentali», ha detto lo studioso, «siamo inoltre capaci di creare dei trattamenti, psicoterapia e medicinali, oppure assegnare con un criterio casuale studi di controllo sui placebo per verificare quali veramente funzionano e quali invece sono inerti».

Basarsi su questo "vecchio modello", secondo Seligman, implica tre "inconvenienti": «Il primo è di carattere morale», continua, «perché rischiamo di diventare "vittimologi" e "patologizzanti". La visione della natura umana prevalente ci ha mostrato la malattia mentale come una montagna di mattoni che si riversa sulle nostre teste, facendoci dimenticare nozioni come "scelta", "responsabilità", "volontà", "preferenze", "carattere". Il secondo costo da pagare implica il fatto che lavorando solo con la malattia mentale ci si dimenticava di rendere più felice, produttiva, e piena la vita delle persone relativamente senza problemi. A ciò aggiungerei la completa dimenticanza del termine "genio", che si è trasformato progressivamente in una parola "sporca". Infine siccome lo sforzo di districare la patologia ci ha assorbiti completamente, abbiamo trascurato di sviluppare strategie per rendere gli individui più felici, sviluppando

se siamo infelici parte della responsabilità va addebitata al processo evolutivo che ci spinge a volere sempre di più», ci risponde, «una condizione particolarmente sostenuta da alcune società». Un attacco al capitalismo? «Non voglio essere frainteso», precisa, «non ho pregiudizi nei confronti dei soldi e delle ambizioni professionali. Il capitalismo favorisce la ricchezza e la libertà, due ingredienti importanti per la soddisfazione degli individui. Sono contrario però alle esasperazioni di questo sistema perché conduce all'impoverimento delle relazioni sociali. Gli americani per esempio fanno più soldi degli altri, ma a discapito del divertimento. I Paesi latini sono meno ricchi ma forse sono più felici».

Veniamo alla felicità. «Preferisco il termine "benessere", è più difficile da fraintendere. I miei connazionali commettono l'errore di pensare che si debba essere felici a tempo pieno. È più opportuno riferirsi a un'idea equilibrata di benessere complessivo».

Lei parla comunque di un'ipotesi sulla felicità, di cosa si tratta? «Della certezza che la felicità venga da dentro», spiega Haidt, «e che non sia ottenibile realizzando i desideri personali o adattando il mondo alle proprie esigenze. Questo è uno dei capisaldi della saggezza antica, consegnata a noi da Buddha in India e dai filosofi stoici della Grecia antica. Io non condivido appieno questa versione. Sono d'accordo con gli antichi quando sostengono che per trovare la pace e la tranquillità sia necessario lavorare su noi stessi. Dobbiamo imparare ad accettare che la perdita, il fallimento e la morte faranno sempre parte della vita.

Nuove ricerche nell'ambito della Psicologia positiva mostrano però che ci sono molte cose per le quali valga la pena di lottare. In sintesi, la felicità si ottiene impostando una relazione giusta tra noi e gli altri, tra noi e il nostro lavoro e le attività in generale, e infine tra noi e qualcosa di più grande, che trascenda la nostra individualità. Probabilmente il Buddha meditando sotto un albero riesce a rior-

dinare la propria anima, ma per un essere umano reale, questo atteggiamento non conduce alla felicità. La mente umana ha bisogno di stabilire un contatto con degli obiettivi e delle relazioni».

Nel 1996 al neopresidente dell'American Psychological Association, Martin Seligman, fu chiesto di introdurre la sua visione teorica durante il discorso di inaugurazione del nuovo incarico. Si racconta che la nascita della Psicologia positiva si debba a un'intuizione che Seligman ebbe facendo giardinaggio con la sua nipotina. La bambina gli comunicò di aver smesso di piagnucolare all'età di cinque anni: «Se io non piango più, tu puoi smettere di essere un brontolone», disse la bimba. L'affermazione lo condusse a riconoscere nella nipote un'energia, un'intelligenza sociale, che l'avrebbero sostenuta nella vita. La forza positiva emanata da alcune persone; quel segreto che non le fa

«PREFERISCO IL TERMINE BENESSERE, E PIÙ DIFFICILE DA FRAINTENDERE. MOLTI PENSANO CHE SI DEBBA ESSERE FELICI A TEMPO PIENO. SBAGLIANO. MEGLIO UN'IDEA EQUILIBRATA DI BENESSERE COMPLESSIVO»

invece forme di intervento mirate a rendere le persone meno avvilitte».

«Indubbiamente Seligman ha ragione», ci dice Haidt commentando per noi le dichiarazioni del padre della Psicologia positiva, «rispetto agli studiosi degli altri campi noi psicologi siamo politicamente estremamente "liberal". Possediamo valori morali che ci orientano verso gli oppressi e i sofferenti. Certo, è la cosa giusta da fare, ma senza escludere tutto il resto. È più importante curare le persone depresse piuttosto che quelle non depresse, ci siamo detti. Ma è veramente più importante? Devono i nostri migliori professionisti dedicarsi allo studio della malattia mentale? Il grande merito della sfida lanciata da Seligman alla psicologia è stato di rivoluzionare gli equilibri, di smuovere le cose e mostrare ai giovani clinici e ricercatori nuovi argomenti e fenomeni da esplorare. Quando i giovani di talento improvvisamente presteranno attenzione alle topiche ancora sconosciute, come la gratitudine, o quando cominceranno a cercare delle tecniche semplici in grado di aumentare il livello di felicità delle persone, i progressi saranno rapidi».

GLI ESSERI UMANI SONO COME PIANTE

Lo scrive Haidt nel suo saggio e si chiede quali siano le condizioni per fiorire. La "happiness formula" ($H = S +$

$C + V$) inventata dai protagonisti della Psicologia positiva, è composta dalla lettera S (set point biologico), più la C (condizioni di vita), più la V (attività volontarie); la somma delle tre lettere produce come risultato la H di happiness. Haidt dà una bella inaffiata di L (intesa come love) all'intero giardino teorico. «Nessun uomo, donna o bambino è un'isola», scrive, «siamo creature ultrasociali, e non possiamo essere felici senza amici e legami sicuri con gli altri». Il secondo ingrediente indispensabile è un'attività soddisfacente, che deve essere intesa come una vocazione piuttosto che come un semplice lavoro o una più prestigiosa, ma infine frustrante, carriera.

Tutto qui? «No, manca un terzo elemento di fondamentale importanza», ci risponde Haidt, «dobbiamo sentirci parte di qualcosa di grande, che superi noi stessi: un progetto politico, un movimento artistico, una fede religiosa. Mi ritengo una persona non religiosa, ma riconosco che la religione ricopre un ruolo efficace nel soddisfare il bisogno psicologico di far parte di una grande impresa e credo che gli scienziati dovrebbero prestare attenzione a ciò che molte religioni hanno scoperto. Il cristianesimo, per esempio, nutre lo spirito e soddisfa il bisogno di trascendenza. Ancora molti scienziati credono con arroganza che la religione sia una

stampella per le menti deboli». Fissati i punti principali, trovare la soluzione parrebbe un gioco da ragazzi. Allora perché il tasso di infelicità nel mondo è fisso su variabili così alte? La solita infanzia difficile? «Guardi, l'infanzia c'entra poco», risponde Haidt, «gioca un ruolo molto piccolo nella formazione dell'adulto. I depressi si raccontano un sacco di storie, per la maggior parte inventate». E la psicoanalisi? «Non funziona un granché. Sono molti gli psicologi clinici che non sarebbero d'accordo con me, ma qui si tratta di portare prove scientifiche. Comunque l'introspezione è inutile nella cura della depressione. La meditazione e la terapia cognitiva sono valide. E naturalmente i farmaci. Il Prozac è molto efficace. Personalmente ho fatto uso di Prozac in un momento della mia vita in cui mi sentivo infelice e posso dire che ha funzionato molto bene. Occorre aggiungere che esiste una predisposizione genetica all'infelicità. Il sessanta per cento del nostro benessere psicologico è in mano ai geni». Il legame tra il corredo genetico e la felicità è stato studiato dal genetista americano David Lykken che ha dimostrato, tramite l'osservazione di coppie di gemelli, come nonostante vicende di vita differenti (per esempio il caso in cui uno dei due venga adottato) il carico di buonumore rimanga simile e invariato.

Una strana nuova ricchezza

Siamo spinti da una molla edonistica? Oppure la nostra storia biologica ci spinge a una sorta di pessimismo di razza? Gli esperti non hanno dubbi: è importante cercare di avere più spazio, tempo per sé, silenzio **di Monica Marelli**

Avere uno stipendio da favola o vivere di rendita, essere sposati anziché arrancare in solitudine da un appuntamento all'altro, insomma vivere "alla grande" come nei videoclip dei rapper americani. Se questa è l'immagine stereotipata della realizzazione, consoliamoci: i motivi reali che concorrono alla costruzione del vero benessere sono altri. Probabilmente a portata di mano, più di quanto pensiamo. Lo sostiene il premio Nobel per l'Economia Daniel Kahneman, della Woodrow Wilson School and Department of Psychology (Università di Princeton), che ha ideato, insieme ad altri ricercatori, un metodo di indagine per scovare il reale livello di soddisfazione delle persone. Si chiama Day Reconstruction Method e i suoi risultati contraddicono la maggior parte delle ricerche fatte fino a ora, dove i ricchi sembrano essere i più felici e i più sani. Kahneman ritiene che sia di gran lunga più veritiero un sondaggio dell'intera giornata degli intervistati piuttosto che le solite domande da questionario generico che tengono conto soltanto dello status di partenza e non delle

circostanze quotidiane. In pratica, soltanto attraverso un'analisi di come la gente spende il proprio tempo e quali sentimenti accompagnano l'intera giornata si può ottenere un'idea del livello di benessere dell'intera società. I ricercatori quindi hanno chiesto a 909 donne di ricostruire la loro giornata in un diario, pensando a essa come alle scene di un film. Dopo aver dato un nome a ogni scena (per esempio: Pranzo con Annie, A scuola, L'ora della cena) hanno poi chiesto di spiegare come si sentivano durante quegli episodi, descrivendo lo stato emotivo con parole prefissate: felicità, calore, amicizia, divertimento, frustrazione, rabbia. I dati raccolti hanno fornito una specie di classifica del benessere: al primo posto si trova il tempo trascorso con gli amici, seguito, fra gli altri, dal pranzo con i colleghi simpatici. Commenta Domenico Secundo, professore di sociologia dell'Università di Verona: «Non mi stupisco affatto di questo risultato perché gli amici costituiscono un gruppo di scelta e al suo interno ci sentiamo sicuri e rilassati, perché non dobbiamo rispondere a doveri imposti

dall'esterno ma soltanto a quelli che abbiamo accettato all'interno del gruppo stesso. Questo ovviamente non può accadere né in famiglia né al lavoro. L'affinità di spirito che ci lega agli amici regala sicuramente una sensazione di benessere: ci sentiamo fusi nel "nocciolo" e i momenti trascorsi sono utili per staccarsi dalla vita quotidiana». Ma allora che cosa è successo ai soliti stereotipi del benessere? Avere oggetti firmati, vivere in una casa stupenda o avere tanti soldi da spendere in uno shopping sfrenato non sono neanche arrivati in classifica. Spiega la psicologa Laura Bislenghi, psicoterapeuta e docente dell'Associazione italiana Analisi e Modificazione del Comportamento: «I soldi sono soltanto un mezzo, usati per raggiungere il benessere, che oggi si intende come essere attivi e sentirsi produttivi, trovare il tempo per socializzare e sviluppare rapporti soddisfacenti. Si pensi per esempio a chi vince la lotteria: l'improvvisa ricchezza non aiuta, ma distrugge perché può stravolgere l'equilibrio di una persona, i valori sui quali aveva costruito la sua vita, le aspettative sul futuro e le convinzioni. Tutti i grandi cambiamenti, se non si percepisce di avere il controllo e di mantenere la libertà di scelta, possono rivelarsi negativi. È come se ci si ritrovasse con un potenziale enorme senza sapere come poterlo usare e cosa farne».

IL GENE DELLA GIOIA

La cosa che maggiormente ha colpito i ricercatori è che la "formula della gioia" è scarsamente influenzata dalle "circostanze macroscopiche" (livello di istruzione, posizione sociale, guadagni) ma dipende fortemente dal carattere delle persone e dalle circostanze "microscopiche" come l'aver dormito bene, essere soddisfatti del pranzo, sentire la pressione del lavoro. Questi risultati confermano la teoria della "molla edonistica" dello psicologo britannico Michael William Eysenck della Royal Holloway (Università di Londra), secondo la quale gli esseri umani sono geneticamente programmati per tendere al massimo del benessere, oltre il quale però non si può andare. Il ricco è consapevole del suo status, quindi ha bisogno di trovare altri stimoli. Chi è soddisfatto del proprio lavoro, si potrebbe invece concentrare su come migliorare l'arredamento della propria casa. La spiegazione? Eysenck pensa che ci adattiamo rapidamente alle "buone situazioni" e tendiamo poi a recepirle come prevedibili. Ecco perché il ricco può permettersi molte più esperienze piacevoli di un povero ma entrambi avranno bisogno di sempre maggiori stimoli per sentirsi ugualmente in una condizione di benessere. E trovare sempre nuovi eccitanti traguardi non è facile. Questo spiega come

mai secondo gli studiosi, la vera soddisfazione arriva nel momento in cui riduciamo le nostre aspettative. E non diamo più nulla per scontato. Sulla stessa linea è la chiave del benessere del filosofo francese Thierry Paquot, autore del nuovo libro *Elogio del Lusso, ovvero l'utilità dell'inutile* (Castelvecchi, 12,50 euro). Dice Paquot: «Il vero benessere, assoluto, consiste nel non dover fare i conti per soddisfare i propri desideri. Lo sappiamo tutti, quando la nostra disponibilità economica è limitata, si devono fare delle scelte, un eccesso comporta una privazione, la giusta misura diventa allora il mezzo per non sentirsi frustrati e vivere intensamente. Una persona che è obnubilata dalla difficoltà ad arrivare a fine mese non ha lo spirito libero e non si può "lussare": in francese questo verbo significa "slogarsi" un muscolo, un arto, io ne giro il senso in "slogarsi" dalla società del consumo e dalle sue ingiunzioni e penetrare nella società del non-consumo, voluta scelta. Ma non è il consumo per il consumo che mi interessa, è la pienezza dell'esistenza che privilegia l'otium al negotium, che trova nel tempo vissuto una delizia, nello spazio apprezzato un respiro e nel silenzio inteso come una pausa esistenziale la vera espressione della felicità. Non è semplice. Nonostante questo, mi sembra che ciascuno, qualsiasi sia il suo impiego, abbia un margine di manovra per organizzare i suoi orari e che un parco, una foresta, un bosco siano territori dello spazio il cui uso è gratuito, per quanto riguarda il silenzio, in un mondo meccanizzato e rumoroso, è più delicato da trovare. Ci resta il silenzio interiore».

UN'IMPOSTAZIONE DIVERSA

Se il benessere impregna la nostra vita, difficilmente poi ce ne rendiamo conto. Secondo Martin Seligman, infatti, il nostro cervello è "tarato" sulla percezione dei problemi. Questa

LA COSA CHE HA COLPITO DI PIÙ I RICERCATORI È CHE LA GIOIA DIPENDE POCO DA CIRCOSTANZE MACROSCOPICHE, E MOLTO DAL CARATTERE DELLE PERSONE E DA DETTAGLI MICROSCOPICI, COME L' AVER DORMITO BENE

impostazione pessimistica sarebbe colpa del nostro passato preistorico. Il cervello catastrofico ci ha sì aiutati ad arrivare fin qui, ma adesso forse ci impedisce di essere felici e ci costringe a ricordare preferibilmente gli eventi dolorosi piuttosto che quelli gioiosi. Per fortuna abbiamo una via di fuga, come spiega il professor Secondulfo: «Pensiamo per esempio al primo amore, al primo bacio: sono emozioni positive che ricorderemo per tutta la vita come se fossero accadute il giorno prima. Direi però che il problema è un altro: riconoscere

il benessere, ridefinito nell'ambito della nostra società odierna. Se pensiamo che quest'anno per la prima volta, più del 50 per cento della popolazione vive in città, ecco che i nostri desideri cambiano: lo spazio è un bene "materiale" fortemente desiderato, così come il silenzio».

PREZIOSO COME IL TEMPO

Come sottolinea Paquot: «Il dominio del proprio tempo quotidiano è diventato un lusso perché le condizioni della sua organizzazione ci sfuggono. L'individuo è costretto dagli orari e dalle attese imposte. È per opporsi a questa occupazione esterna del nostro tempo che ho fatto appello a resistere, valorizzando per esempio, la siesta (*L'arte della siesta*, Il Melangolo 2000) un momento intimo che non ci possono imporre o confiscare».

