



LA FELICITÀ NON È IN CRISI

AL FESTIVAL DELLE SCIENZE DI ROMA SI È DISCUSO DI FELICITÀ: UN IRRINUNCIABILE OGGETTO DEL DESIDERIO LA CUI RICERCA, IN TEMPI DI CRISI, SEMBRA QUASI UN MODO PER ESORCIZZARLA. L'ARGOMENTO È STATO AFFRONTATO DA PIÙ PUNTI DI VISTA, E IN PARTICOLARE DA QUELLO DELL'ECONOMIA.

DI RAUL ALVAREZ

"CONSIDERANDO I VARI ASPETTI DELLA TUA VITA IN QUESTO PERIODO, QUAL È IL TUO LIVELLO GLOBALE DI SODDISFAZIONE?". SE OGGI RIVOLGESSIMO QUESTA DOMANDA A UN CAMPIONE DELLA POPOLAZIONE ITALIANA, PROBABILMENTE SCOPRIREMMO QUANTO L'INFELICITÀ SIA DIFFUSA. DOPOTUTTO, BASTA GUARDARSI INTORNO, I MOTIVI NON MANCANO: LA POLITICA HA PERSO CREDIBILITÀ, CORRUZIONE E CRIMINALITÀ SI DIFFONDONO, LO SPREAD PRECIPITA, LA DISOCCUPAZIONE CRESCE, IL CONSUMO DI ANTI-DEPRESSIVI AUMENTA.

Ma c'è anche chi sostiene che questa crisi ha un risvolto positivo: costringe a ridimensionare i valori e le priorità che un consumismo esasperato aveva stravolto. Ci libera dall'illusione del guadagno facile e ci riporta con i piedi per terra. La rivoluzione è in atto e non è priva di tensioni: forse è per contenerle che da qualche tempo si fa un gran parlare di 'felicità'. Ne scrivono i giornali, abbondano pubblicazioni (scien-

tifiche e non) sul tema, i convegni si moltiplicano. Una risposta alla crisi o un modo per esorcizzarla? Come interpretare questo fenomeno?

La felicità, questo irrinunciabile oggetto del desiderio che tutti perseguiamo, ha convinto persino il Festival delle Scienze (svoltosi all'Auditorium della Musica di Roma dal 17 al 20 gennaio) a dedicargli la sua ottava edizione. Il Presidente della Fondazione Musica per Roma, Aurelio Regina, e l'Amministratore delegato della Fondazione, Carlo Fuortes, mettono le mani avanti: "Potrà sembrare una scelta originale, se non addirittura provocatoria considerata la situazione attuale. Niente di tutto questo. Non dimentichiamo che il tema della felicità accompagna da sempre il cammino dell'umanità. In qualunque momento, anche dinanzi alle crisi più forti, la felicità è stata l'aspirazione di ogni essere umano. Oggi la scienza ha molto da rivelarci in proposito". E allora ecco sfilare sul palco esperti di varie discipline, tutti con qualcosa da dire.

Per qualcuno la felicità è una questione di chimica, un fatto di neuroni. Per altri è pura ricerca del piacere. Per altri ancora, è il suo opposto: trascendenza e sete di verità. La felicità, prospettata dal Festival delle Scienze, spicca il salto in alto, nella filosofia, nella psicologia, nelle religioni, nell'economia, nella sociologia, nelle neuroscienze. Un viaggio che ci riporta dentro noi stessi, alla riscoperta del 'benessere soggettivo' e delle sue fonti psicosociali. Se la felicità è il bene primario cui tutti aspiriamo, la domanda è allora: come ottenerla?

Al Festival delle scienze 2013, la risposta è arrivata da diversi fronti, a cominciare dall'economia, la principale imputata della crisi di questi anni difficili.

PIL: LA MISURA SBAGLIATA DEL BENESSERE Fino a poco tempo l'economia era considerata una 'scienza triste', interessata solo all'allocazione delle risorse, alla distribuzione del reddito, alle fluttuazioni congiunturali, alla crescita, e indifferente alle passioni, ai valori, agli ideali. Ma le cose stanno cambiando. Da qualche anno, anche gli economisti cominciano a rendersi conto che la ricchezza è solo un mezzo per un fine più nobile: la felicità di una nazione. Occorre rivedere i



L'OTTAVA EDIZIONE DEL FESTIVAL DELLE SCIENZE DI ROMA È STATA DEDICATA AL TEMA DELLA FELICITÀ. IN BASSO, IL BHUTAN È IL PRIMO PAESE AD AVER INTRODOTTO IL CONCETTO DI 'GROSS NATIONAL HAPPINESS', OVVERO FELICITÀ INTERNA LORDA (FIL).

criteri adottati in passato. Il primo a salire sul banco degli imputati è il prodotto interno lordo (Pil), considerato fino a ieri un dogma, l'unico indicatore serio per valutare la prosperità di una nazione. Oggi, a fronte del divario fra Pil e qualità della vita, anche gli economisti più ostinati riconoscono di aver preso un granchio. Dopotutto il Pil misura solo il volume dei beni e dei servizi prodotti e consumati, e dunque qualunque spesa che incrementa quel volume diventa un punto in più per il Pil. Se poi si tratta di spese che impattano negativamente sulla qualità della vita, poco importa. Ciò che conta è che il Pil continui a salire. Una coppia divorzia? Il Pil aumenta. La gente s'imbottisce di antidepressivi? Il Pil aumenta. Persino gli incidenti stradali sono un toccasana per il Pil: più spese per riparare le auto, più spese per le cure mediche o per le pompe funebri. Questa misura, spietatamente cinica, non tiene dell'impatto della spesa sul benessere delle persone e, più in generale, della collettività. Ciò che conta è la circolazione del denaro, il resto è "una questione di dettagli che ha poco a che vedere con la crescita", insistono gli economisti più miopi.

Eppure il rapporto fra Pil e crescita non è direttamente proporzionale. Recenti indagini avvertono che, nonostante negli ultimi cinquant'anni il Pil negli Stati Uniti sia triplicato, la soddisfazione per la propria vita è rimasta immutata e gli indici di malessere non sono migliorati. Al contrario, pare che il tasso di ansia e di depressione si sia duplicato. Fare i conti con il famoso 'paradosso della felicità' evidenziato dall'economista Richard Easterlin è inevitabile. La sua ricerca dimostrava che la crescita del reddito va inizialmente di pari passo con l'aumento della felicità; ma superata una certa soglia, mentre la curva del reddito continua a crescere, l'andamento della felicità rimane costante, con tendenza all'abbassamento. Detto altrimenti, sebbene nelle società occidentali le persone diventino più ricche, la felicità oltre una certa soglia non cresce più, anzi decresce.

BHUTAN: UN MODELLO DI FELICITÀ Che il Pil sia insufficiente come metro di misura del benessere di un paese lo aveva intuito anni addietro Bob Kennedy, quando diceva: "Il Pil misura tutto, tranne ciò che rende la vita meritevole di essere vissuta". E in tempi più recenti (2006) anche il premier britannico David Cameron, che in una conferenza pubblica organizzata da Google ha dichiarato: "È giunto il momento di ammettere che nella vita ci sono più cose del denaro e di porre l'accento sul ben-essere generale (General Well Being), anziché sul Pil. Dovremmo pensare non tanto a ciò che occorre fare per mettere il denaro nelle tasche della gente, quanto a ciò che è bene fare per mettere la gioia nel cuore delle persone. Migliorare la sensazione di ben-essere nella nostra società è la sfida centrale per la politica". Poi,

nel 2008, l'ex presidente francese istituì la famosa 'commissione Sarkozy', conferendo a premi Nobel per l'economia del calibro di Amartya Sen e Joseph Stiglitz l'incarico di studiare strumenti di misura alternativi al Pil.

Gli economisti dell'occidente evoluto iniziano solo ora a ricercare nuove misure per il benessere delle nazioni. Ma c'è un piccolo paese del nord-est asiatico, il Bhutan, che già a partire dal 1972 ha ideato una misura alternativa: il Fil (felicità interna lorda). Quando nel 2002, in un forum organizzato dalla Banca Mondiale a Katmandu, il rappresentante di quel piccolo stato dichiarò: "Sebbene il Pil del mio paese sia basso, il Fil è soddisfacente", i rappresentanti dei paesi altamente industrializzati la scambiarono per una battuta. Nessuno avrebbe mai immaginato che, di lì a pochi anni, l'Onu avrebbe elevato lo stato del Bhutan a modello di sviluppo da prendere in seria considerazione. Oggi che nell'opulento Occidente le risorse cominciano a scarseggiare e l'infelicità si estende a macchia d'olio, il caso del Bhutan suscita curiosità e interesse. È un esempio di eccellenza governativa, talmente anomalo da meritare la conferenza di apertura al Festival delle Scienze. Sebbene il convegno cominci nel pomeriggio di un giorno feriale, la sala è gremita. A celebrare l'esperienza di questo 'modello di felicità nazionale' è Sonam Phuntsho Raptan, Chief planning officer del Ministero del lavoro e delle risorse umane del Bhutan e membro del Centre for Bhutan Studies.

DAL PIL AL FIL Con tono ieratico, e un pizzico di orgoglio nazionale, Raptan parla a una platea affascinata dalla storia di questo piccolo paese che in pochi anni è riuscito a realizzare un grande sogno: generare uno sviluppo sostenibile che tenga conto del benessere di una nazione in chiave olistica, non limitandosi cioè alla sola misura del Pil ma tenendo sotto controllo quattro fattori fra loro interdipendenti, che si influenzano a vicenda. Sono i pilastri della 'felicità interna lorda' (Fil): crescita economica (riduzione della povertà, istruzione primaria, distribuzione delle terre...), buona governance (rafforzamento della democrazia e della responsabilità dei politici), preservazione e promozione della cultura (trasmissione dei valori, rafforzamento dei legami familiari, promozione del volontariato...) e conservazione dell'ambiente (in Bhutan il 50% delle campagne sono considerate aree protette, ed è proibita la deforestazione: per legge il territorio deve essere coperto per il 60% da foreste e boschi).



I QUATTRO PILASTRI DEL FIL

SVILUPPO SOCIO-ECONOMICO SOSTENIBILE ED EQUO	PRESERVAZIONE E PROMOZIONE DELLA CULTURA	CONSERVAZIONE DELL'AMBIENTE	BUONA GOVERNANCE
<p>RIDUZIONE DELLA POVERTÀ</p> <p>ISTRUZIONE PRIMARIA UNIVERSALE</p> <p>SERVIZI GRATUITI DI SALUTE ED EDUCAZIONE</p> <p>RIFORME DELLA RIDISTRIBUZIONE DELLA TERRA</p> <p>RAPIDO SVILUPPO DELLE INFRASTRUTTURE RURALI</p>	<p>TRASMISSIONE DI VALORI</p> <p>RAFFORZAMENTO DEI LEGAMI FAMILIARI</p> <p>PROMOZIONE DELLA MEDITAZIONE</p> <p>PROMOZIONE DELLA CONOSCENZA DI GIOCHI TRADIZIONALI, DANZE IN MASCHERA, ECC.</p> <p>PROMOZIONE DEL VOLONTARIATO</p>	<p>OBBLIGO COSTITUZIONALE DI MANTENERE LA COPERTURA BOSCHIVA NEL 60% DEL PAESE</p> <p>ESSERE 'CARBON NEUTRAL'</p> <p>DICHIARARE OLTRE IL 50% DEL PAESE AREA PROTETTA</p>	<p>FAVORIRE UNA VIVA CULTURA DEMOCRATICA</p> <p>MIGLIORARE LA PERFORMANCE DEI TRE LIVELLI DI GOVERNO</p> <p>DIRITTO DI LIBERTÀ DI PAROLA E DI OPINIONE</p> <p>ASSENZA DI DISCRIMINAZIONE</p> <p>FIDUCIA NEI MEDIA</p> <p>LOTTA ALLA CORRUZIONE</p>

“Alcuni considerano il Bhutan sottosviluppato”, sottolinea Raptan. “Ma sottosviluppato rispetto a cosa? C’è sì una certa povertà, ma non miseria, né mendicanti. Ogni famiglia ha le sue terre, del bestiame, un mestiere, ed è in grado di provvedere alla quasi totalità dei propri bisogni”. Un progetto lungimirante, mentre al ricco ed evoluto Occidente sono occorsi quarant’anni per iniziare anche solo a pensarci, complice una crisi devastante che ha rimesso in discussione i criteri finora adottati per la crescita. “Nel nostro paese”, spiega Raptan, “la misura della felicità interna lorda (Gross National Happiness), in aggiunta al Pil, è stata introdotta dal quarto re, Jigme Singye Wangchuck, nel 1972. Era una misura che si prefiggeva di trovare un equilibrio fra benessere materiale e benessere sociale, fra sviluppo di oggi e sviluppo di domani, di cui beneficeranno le generazioni future. Uno sviluppo attento a mantenere alta la qualità della vita. Dunque per noi la felicità non è solo un fatto individuale: è un bene pubblico proprio come la giustizia o il welfare, un obiettivo che va sostenuto da adeguate politiche. Promuovere il Fil rientra perciò nei nostri doveri costituzionali (Art. 9/2008). In questo lo stato gioca un ruolo determinante ma anche delicato, perché la felicità dei cittadini non può essere imposta. Tuttavia la nostra politica può contribuire a creare le condizioni affinché le persone possano perseguirla”. Queste ‘condizioni’ a sostegno della felicità pubblica sono i quattro pilastri del Fil. Cose di un altro mondo, diremmo noi. Eppure da questo piccolo paese montuoso abbiamo molto da apprendere, a cominciare dal valore attribuito alla vita. Per i bhutanesi è infatti impensabile legare la felicità alle oscillazioni dello spread o dell’indice Dow Jones di Wall Street. Ed è ancora più impensabile il fatto che c’è chi si suicida per aver perso la propria fortuna con avventate operazioni in borsa. La misura del Fil non è solo una nobile aspirazione, è anzitutto una mentalità e un modello di sviluppo che poggia su dati concreti e su misurazioni rigorose e sistematiche.

LA FELICITÀ È UN NUMERO? “Da noi il Fil viene misurato da 33 indicatori e 124 variabili ricavate da sondaggi sulla popolazione”, spiega Raptan. “Nel 2010 abbiamo introdotto nel nostro modello di rilevazione altre nove dimensioni: benessere psicologico, salute, uso del

tempo, istruzione, governance, diversità culturale e resilienza, tenore di vita, ecologia, vitalità della comunità, standard di vita. In base al nostro modello, una persona può considerarsi ‘felice’ solo dopo aver raggiunto la sufficienza in almeno sei di queste nove dimensioni. È questa la soglia minima di felicità. I dati raccolti vengono poi ulteriormente scomposti per capire in che percentuale, e in quali aree geografiche, la popolazione si ritiene felice in modo ‘profondo’, ‘esteso’, ‘ristretto’ o ‘insufficiente’. Sono questi ultimi due fattori (felicità ristretta e insufficiente) a dettare l’agenda delle nostre politiche di sviluppo. I dati ricavati dai sondaggi sono organizzati in mappe geografiche che indicano in quali regioni il Fil è più alto o più basso. Questi dati, una volta trasferiti ai Ministeri vengono poi usati per valutare dove, come e con quali priorità, stanziare le risorse”.

Dunque il Fil consente di misurare il livello di felicità della popolazione al fine di accrescerla, tramite specifiche misure d’intervento, laddove risulta essere insufficiente. “Abbiamo istituito una Commissione per il Fil”, racconta Raptan, “che pianifica, a livello strategico, le politiche e i programmi lo sviluppo nazionale, in coerenza con i valori e principi del Fil. Essendo il nostro governo una monarchia democratica costituzionale, anche i programmi dei partiti politici dovranno essere coerenti con il Fil”.

Per 2013-2018 il Bhutan ha elaborato un piano strategico ambizioso. A livello economico l’obiettivo è arrivare a un’economia indipendente, ridurre la povertà del 10% e la disoccupazione dal 9% al 5%. Forse ai politici nostrani farebbero bene a prendere lezioni. L’appello di questo piccolo paradiso terrestre è tale che, alla fine della sua conferenza, un insegnante (probabilmente precario) ha posto a Raptan una domanda scherzosa ma non troppo: “In Bhutan accogliete emigranti?”.

IL RAPPORTO MONDIALE SULLA FELICITÀ L’esame dei rapporti fra politica, economia e felicità interna lorda è talmente serio e urgente da essere stato preso in considerazione persino dalle alte sfere della politica mondiale come l’Organizzazione delle Nazioni Unite, che in proposito ha commissionato una ricerca. Il 2 aprile 2012 per la prima volta 600 delegati dell’Onu si sono riuniti per la presentazione del primo rapporto mondiale sulla felicità. L’indagine ha coinvolto 150 paesi e



DA SINISTRA: MARK WILLIAMSON, DIRETTORE DI ACTION FOR HAPPINESS; PHUNTSCHO RAPTAN, CHIEF PLANNING OFFICER DEL MINISTERO DEL LAVORO E DELLE RISORSE UMANE DEL BHUTAN E MEMBRO DEL CENTRE FOR BHUTAN STUDIES; MARCO CATTANEO, DIRETTORE DE 'LE SCIENZE', 'MENTE E CERVELLO' E 'NATIONAL GEOGRAPHIC ITALIA'.

1.000 individui per ciascun paese, dai 15 anni in su, ai quali è stato chiesto di assegnare un valore da 0 a 10 alla propria felicità. Ne è venuta fuori una mappa che consente di comparare il grado di felicità percepita in aree geografiche diverse. Si tratta di una prima tappa importante di un percorso iniziato un anno fa con l'adozione da parte dell'assemblea dell'Onu di una risoluzione che impegna i paesi membri a "perseguire l'elaborazione di misurazioni ulteriori che colgano l'importanza della ricerca della felicità nello sviluppo".

Il World Happiness Report è stato redatto da tre economisti di spicco in questo campo: John Helliwell, Jeffrey Sachs e Richard Layard, autore del celebre *Felicità, la nuova scienza del benessere comune* (edito in Italia da Rizzoli nel 2005) e fondatore dell'associazione Action for Happiness. Nel primo capitolo il documento descrive "lo stato della felicità nel mondo" e confronta le diverse misurazioni effettuate finora (World Values Survey, Gallup World Poll e altre). Il secondo indaga le cause che determinano la felicità o l'infelicità. Il terzo spiega le implicazioni politiche di queste indagini. La tesi principale del rapporto è la seguente: "Raggiunto un livello essenziale di benessere, la felicità dei cittadini dipende dalla sostenibilità delle scelte dei governi e da politiche che favoriscano l'inclusione sociale, lo spirito comunitario, la salute e l'educazione".

A presentare i dati dell'indagine al Festival delle Scienze è l'economista John Helliwell. "Credevate che i paesi dove splende sempre il sole fossero quelli dove è maggiore la felicità?", esordisce con una domanda a trabocchetto. "Ebbene, a dispetto dei metereopatici, la nazione più lieta del mondo risulta essere la Danimarca, seguita da Norvegia, Finlandia e Olanda".

Il pubblico mostra segni di perplessità. Il paese più felice è quello dove si registra il più alto tasso di suicidi: come spiegare questo paradosso? Ricercatori dell'Università di Warwick (Regno Unito), dell'Hamilton College di New York e dalla Federal Reserve Bank di San Francisco ipotizzano che le persone più insoddisfatte siano quelle che si sentono avviliti e abbandonate in un contesto dove la maggior parte della popolazione si dichiara felice. Dunque è un fenomeno di dissonanza sociale. L'Italia risulta ventottesima in classifica, dietro Portorico ma prima della Germania. In fondo alla graduatoria i paesi dell'Africa subsahariana: Sierra Leone, Togo, Repubblica Centrafricana.

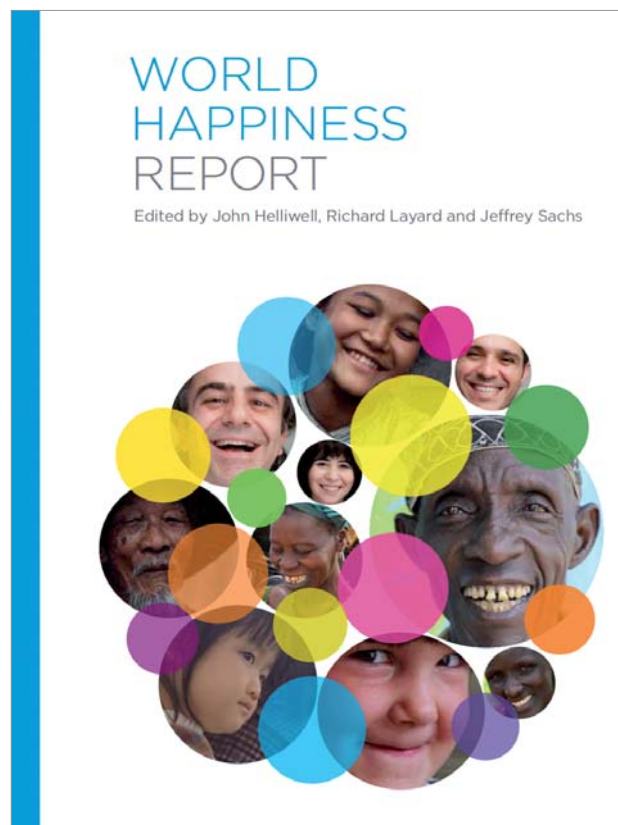
Ma come è stata condotta la ricerca? "L'indagine prende in esame due dimensioni della felicità", spiega Helliwell, "la valutazione complessiva sulla soddisfazione per la propria vita, e

la valutazione soggettiva sulle emozioni positive o negative. Le emozioni più importanti (e spesso più trascurate) sono quelle positive, benché si tratti preziosi indicatori di benessere".

Aggregando i dati provenienti da aree geografiche diverse, Helliwell mostra alcune 'mappe della felicità', dove le differenze genetiche sembrano essere poco rilevanti perché "sono le circostanze di vita a fare la differenza", sottolinea Helliwell. "Un parametro più importante del reddito è dato dalle relazioni sociali, specialmente quelle su cui contiamo nei momenti difficili. La fiducia interpersonale e la percezione della corruzione sono altri due fattori influenti. Se crediamo che nel nostro governo non ci sia corruzione, avremo più fiducia nella politica. Anche la generosità procura benessere, e non solo in chi la riceve ma anche in chi la dona. Fare qualcosa per gli altri, senza tornaconti personali, è un sintomo di benessere". A dimostrazione di quest'ipotesi, Helliwell sostiene che nei paesi dove le persone sono più propense ad aiutare chi è in difficoltà c'è anche più felicità di quelli dove la generosità è minore.

felicità di quelli dove la generosità è minore.

ACTION FOR HAPPINESS Al Festival delle Scienze abbiamo scoperto che felicità è un tema ormai così sentito da aver dato vita persino a un'associazione. Action for Happiness è un movimento fondato nel 2010 dall'economista britannico Richard Layard. Presente in 123 paesi nel mondo con 25mila aderenti, il movimento è impegnato a promuovere la felicità nel mondo con le azioni. "Perché la felicità è anzitutto azione, e le buone azioni, si sa, sono contagiose", afferma il suo attuale Direttore, Mark Williamson.



DIECI AZIONI PER DARE E RICEVERE FELICITÀ

IL MOVIMENTO 'ACTION FOR HAPPINES', HA UN SITO VIVACISSIMO (WWW.ACTIONFORBUSINESS.ORG) DOVE SONO INDICATE LE 50 'AZIONI GENERATRICI DI FELICITÀ'. AL FESTIVAL DELLE SCIENZE MARK WILLIAMSON NE HA ILLUSTRATE DIECI, CHE DI SEGUITO RIASSUMIAMO.

- 1) **FARE QUALCOSA PER GLI ALTRI.** È L'AZIONE CHE, PIÙ DI OGNI ALTRA, ALIMENTA LA FELICITÀ E RAFFORZA I LEGAMI, CREANDO COMUNITÀ. 'FARE QUALCOSA' NON NECESSARIAMENTE COMPORTA PRESTARE DENARO: A VOLTE È SUFFICIENTE OFFRIRE UN PO' DEL NOSTRO TEMPO, DELLE NOSTRE IDEE O DELLA NOSTRA ENERGIA. DONARSI AIUTA A CONNETTERSI E APPAGA UNO DEI BISOGNI PRIMARI, IL SENSO DI AFFILIAZIONE. LA DISPONIBILITÀ È CONTAGIOSA.
- 2) **AVERE OBIETTIVI, FINALITÀ E ORIENTAMENTO.** SENTIRSI A PROPRIO AGIO CON IL FUTURO È UNA FONTE DI BENESSERE. LA FELICITÀ NON VIENE A CASO, NÉ HA A CHE FARE SOLO CON I PIACERI ESTEMPORANEI. LA FELICITÀ AUTENTICA È IL RISULTATO DI UN 'PROGETTO' CHE IMPEGNA LE NOSTRE ENERGIE VERSO QUALCOSA IN CUI CREDIAMO E CHE VOGLIAMO REALIZZARE.
- 3) **COLTIVARE LA RESILIENZA.** PRIMA O POI, TUTTI VIVIAMO MOMENTI DI STRESS, DI PERDITA O PERSINO DI FALLIMENTO. MA CIÒ CHE FA LA DIFFERENZA TRA CHI RESISTE E CHI CROLLA È COME RISPONDIAMO ALLE AVVERSITÀ. LA NOSTRA RISPOSTA IMPATTA SUL BENESSERE. NON POSSIAMO SCEGLIERE CIÒ CHE CI ACCADE, MA POSSIAMO SCEGLIERE QUALE ATTEGGIAMENTO ASSUMERE.
- 4) **SENTIRE CHE CIÒ CHE FACCIAMO HA UN SIGNIFICATO.** RICONOSCERE UN SIGNIFICATO E UN VALORE IN QUELLO CHE FACCIAMO CI RENDE PIÙ FELICI E AUTODETERMINATI, RIDUCE LO STRESS, L'ANSIA E I RISCHI DI DEPRESSIONE. MA COSA CONFERISCE SIGNIFICATO ALLA NOSTRA VITA? UNA FEDE RELIGIOSA? IL RUOLO DI GENITORE? IL LAVORO? LE RISPOSTE VARIANO DA PERSONA A PERSONA. AL DI LÀ DI QUELLA CHE È LA NOSTRA 'FONTE DI BENESSERE E SIGNIFICATO', CIÒ CHE CONTA PER ESSERE FELICI È AVERNE LA CONSAPEVOLEZZA E COLTIVARLA.
- 5) **LA GRATITUDINE RENDE LA VITA PIÙ FELICE.** ESSERE GRATI PER CIÒ CHE RICEVIAMO AIUTA A FAR FRONTE ALLO STRESS E HA UN EFFETTO BENEFICO SULLA FREQUENZA CARDIACA. I BENEFICI DELLA GRATITUDINE SULLA SALUTE FISICA E PSICOLOGICA SONO STATI DIMOSTRATI ANCHE SCIENTIFICAMENTE. INOLTRE, QUANDO ESPRIAMIAMO GRATITUDINE RAFFORZIAMO ANCHE LE NOSTRE RELAZIONI SOCIALI. E QUESTO ALIMENTA LA FELICITÀ.
- 6) **APPRENDERE COSE NUOVE.** L'APPRENDIMENTO ALIMENTA IL BENESSERE PERCHÉ TIENE VIVA LA CURIOSITÀ, CI ESPONE A NUOVE IDEE, VIVACIZZA LA NOSTRA INTELLIGENZA, RAFFORZA LA FIDUCIA IN NOI STESSI E NELLA NOSTRA CAPACITÀ DI AFFRONTARE POSITIVAMENTE I CAMBIAMENTI. CI FA SENTIRE IN GRADO DI CONTINUARE AD APPRENDERE COME UN GIOVANE. E QUESTO È FONTE DI FELICITÀ.
- 7) **COGLIERE IL MONDO ATTORNO A SÉ.** LA FELICITÀ VIENE ANCHE DALL'ESERCIZIO DI UNA CONSAPEVOLEZZA PIENA DELL'ATTIMO CHE STIAMO VIVENDO E DELLE OPPORTUNITÀ CHE CI CIRCONDANO. MA LA NOSTRA MENTE TROPPO SPESSO È PRIGIONIERA DEL PASSATO O PREOCCUPATA PER IL FUTURO. RISCHIAMO COSÌ DI PERDERE IL CONTATTO CON NOI STESSI, CON GLI ALTRI E CON LE RISORSE CHE IL 'QUI E ORA' CI OFFRE.
- 8) **PRENDERSI CURA DEL PROPRIO CORPO.** CORPO E MENTE SONO COLLEGATI: ESSERE ATTIVI, OLTRE A RIVELARSI UN BENE PER LA NOSTRA SALUTE FISICA, MIGLIORA IL NOSTRO UMORE, CI PROTEGGE DALLA DEPRESSIONE E QUESTO CI RENDE ANCHE PIÙ FELICI.
- 9) **SENTIRSI A PROPRIO AGIO CON SÉ STESSI.** NESSUNO È PERFETTO. IMPARARE AD ACCETTARE SÉ STESSI, NEI PUNTI FORTI E NEI PUNTI DEBOLI, AUMENTA LA GIOIA DI VIVERE E LA CAPACITÀ DI RECUPERARE IL BENESSERE. AIUTA AD ACCETTARE GLI ALTRI PER QUELLO CHE SONO. CIÒ NON SIGNIFICA IGNORARE I PUNTI DEBOLI, SEMMAI RICONOSCERE CHE NESSUNO È PERFETTO.
- 10) **ASSUMERE UN ATTEGGIAMENTO POSITIVO.** EMOZIONI POSITIVE COME LA GIOIA, LA GRATITUDINE, L'ISPIRAZIONE E L'ORGOGGIO NON SONO EFFICACI SOLO NEL MOMENTO IN CUI LE ESPRIAMIAMO. ALIMENTARLE QUOTIDIANAMENTE GENERA UN 'CIRCOLO VIRTUOSO DI POSITIVITÀ' CHE RINFORZA LE NOSTRE RISORSE INTERIORI. L'ATTEGGIAMENTO POSITIVO CONSENTE DI CONCENTRARSI SULLE RISORSE DISPONIBILI PUR IN UNA SITUAZIONE DIFFICILE, SENZA TUTTAVIA IGNORARE IL BICCHIERE MEZZO VUOTO. È UN ATTEGGIAMENTO CHE AGEVOLA LA RICERCA DI SOLUZIONI E, FACENDOCI USCIRE DAI PROBLEMI, CI RENDE PIÙ FELICI.

"Come può agire un governo per migliorare la felicità di una nazione? E soprattutto, cosa possiamo fare noi per essere più felici?" sono le domande con cui Mark Williamson apre la sua conferenza. "In Occidente tendiamo a ridurre la felicità a un semplice 'star bene qui e ora'. Ma la felicità è qualcosa di più profondo di un piacere estemporaneo: ha a che fare con il nostro grado di soddisfazione complessiva, è sentire che ciò che facciamo dà un senso e valore alla nostra vita. Le ricerche dimostrano che la felicità potenzia le nostre risorse. Le persone felici sono più in salute, hanno più probabilità di mantenere relazioni sociali positive, sono più produttive, più creative, hanno successo nella carriera e si ammalano di meno".

"Il premier britannico David Cameron", prosegue Williamson, "ha affrontato il tema del benessere con molta serietà. Ci sono almeno quattro ambiti in cui i governi si dovrebbero impegnare per accrescere la felicità della nazione: l'economia (mantenendola stabile e abbassando la disoccupazione), i servizi sanitari (con particolare attenzione alla salute mentale: ansia e depressione sono in aumento), l'istruzione e

le famiglie (sostenere i genitori mentre preparano i bambini ad affrontare la vita futura). Le ricerche sostengono che un fattore importante è la 'competenza emotiva' appresa nell'infanzia. Nel tempo, essa diventa un capitale che rinforza nell'individuo la capacità di essere soddisfatti e di sopravvivere alla crisi. Action for Business coinvolge persone di ogni ceto sociale impegnate a diffondere questi principi nelle scuole, nelle aziende, nelle istituzioni. Soprattutto mira a diffondere 'azioni generatrici di felicità' che tutti noi possiamo realizzare". Usciamo da questo Festival con la consapevolezza che la felicità è il bene più prezioso con il quale dobbiamo fare i conti. Che dipende anche da noi. E che "il contrario della felicità", come ha sottolineato in chiusura del Festival il filosofo Salvatore Natoli, docente di filosofia teoretica all'Università Bicocca di Milano, "non è l'infelicità – come si tende a credere – ma la noia. E la noia subentra quando siamo chiusi in noi stessi e la vita non ci dice più niente. Ecco perché chi soffre può anche essere felice, mentre chi è sazio può essere infelice". La crisi dell'Occidente, dopo tanta ricchezza accumulata in passato, ne è la conferma. **NK**