

LA FELICITÀ SI IMPARA

PERSONAGGI

Faceva l'avvocato e avrebbe potuto continuare a farlo, ma no. **Gretchen Rubin** ha fatto la cosa meno cool: lanciare un Happiness Project

Non c'è un motivo preciso per cui a un certo punto ho deciso di imbarcarmi in un Happiness project (happinessproject.typepad.com). Che era un blog quotidiano, è finito su Facebook, Twitter, e appare regolarmente sull'*Huffington Post*. E ora su *Slate*, rivista cultural-intellettuale esente da banalità, che ringrazio per quel che in politica si dice *endorsement*, utile a sfatare l'alone negativo che grava sul tema. Quando studiavo legge siamo stati un semestre a discutere sul significato di "contratto" che ha almeno 15 definizioni accademiche, e ho capito quanto certi termini siano elusivi se ci si ostina a volergli dare una definizione precisa. Per "felicità", mi sono affidata a quel che diceva il Giudice della Corte Suprema Potter Stewart della pornografia: "La riconosco quando la vedo".

Un motivo per cui si tende a evitare la parola è spiegata dalla battuta di Woody Allen in *Io e Annie* (noi americani citiamo spesso le stesse cose) dove lui chiede alla coppia felice cosa faccia per esserlo, e lei: «Sono scialba e vuota e non ho idee né nulla di interessante da dire». Il marito: «Esattamente come mi sento io». La gente è portata

a credere che la felicità sia un falso obiettivo, triviale, o una preoccupazione egoriferita. Il mostrarsi infelici è un segno di sensibilità o intelligenza eccessiva. L'errore comune è associare la felicità a una mancanza di rigore intellettuale, come il tizio che disse a Samuel Johnson: "Tu sei un filosofo, lo provo da anni a diventarlo, ma non capisco, subentra sempre un po' di allegria". Ma anche se i pessimisti sembrano brillanti, le ricerche mostrano che felicità e intelligenza non sono correlate. Poi c'è chi pensa che non sia corretto essere felici mentre il resto del mondo non lo è. Ricordo di essermelo sentito dire a una festa da un tipo: sono tutti così preoccupati a sentirsi appagati, tutti autoindulgenti ripiegati sul sé. Ma il punto non è la felicità. Qual è il punto? "Lavorare per la giustizia sociale, l'ambiente, obiettivi concreti e altrui, più che soddisfazione personale". Gli risposi che "gli studi dimostrano che le persone più felici so-

no più disposte ad aiutare, sono interessate ai problemi sociali, fanno beneficenza. E meno interessate ai propri problemi". Non è che la vostra infelicità giovi più di tanto a chi lo è già. Chi è meno infelice tende ad agire più altruisticamente. Lui si è messo a ridere, derisoriamente, io ho cambiato compagno di conversazione. Certamente è più cool non mostrarsi troppo felici. C'è un po' di goffaggine, ingenuità. Ma ci vuole coraggio, umiltà, impegno: certo che rifugiarsi nell'ironia, esercitare il proprio criticismo distruttivo, assumere pose di noia filosofica, costa molto meno. Non ho confessato il movente principale di questo blog: cambiare. Già di per sé, rende felici. Approfittatene, anche se siete costretti a farlo a causa della crisi. Io l'ho fatto radicalmente. Non mi è andata male.



FUORI I NOMI. CHI STUDIA PER FARCI FELICI

Tra gli psicologi più rivelatori c'è stato Martin Seligman, fondatore della Psicologia Positiva, che ha avuto il merito di capovolgere il problema: in genere la psicologia si interessa agli stati negativi partendo dai sintomi della depressione per guarirla, lui ha capovolto il problema individuando le emozioni utili per *La costruzione della felicità*, titolo di uno dei suoi manuali di auto-aiuto. La sua idea è portare l'educazione positiva nelle scuole, per aiutare gli adolescenti depressi. E Sonya Lyubomirsky, autrice dell'*How of Happiness*, il come della felicità. Lei è della scuola che sostiene che il 40% della nostra felicità generale è sotto il nostro controllo, il 50% ha una base genetica, e il 10% a circostanze esterne, dallo stipendio al lavoro alla relazione sentimentale che abbiamo, lavoro o amore. Lo sbaglio è gonfiare quel dieci per cento e non pensare al 40.

EVITARE GLI ATTI DI CORTESIA CASUALE

Da qualche tempo, a causa della crisi, c'è una scuola di pensiero che invita a essere buoni, cortesi e gentili con tutti. C'è un preciso studio scientifico che spiega come i "random act of kindness" diano benessere immediato a chi li compie: per esempio pagare l'ora del vostro vicino di parcheggio, regalare un fiore a un estraneo come nelle commedie anni 50. C'è anche un altro studio, però, che dimostra che la reazione della gente agli atti di cortesia casuale non viene sempre ben accolta anzi, desta sospetto. Con questo non voglio dire di non offrirvi di pagare voi, senza farlo pesare troppo, la confezione che la signora anziana deve lasciare alla casa perché non ha abbastanza contante per pagare tutto.

SIETE MODERATORI O ASTINENTI?

Il mercoledì è il giorno del quiz. Quello di oggi ha a che fare con la constatazione banale che il raggiungimento della felicità a lungo termine spesso si ottiene rinunciando a qualcosa che ci

dà un piacere a breve: dal dolcetto al tradimento. In genere i dietologi tendono a sostenere che "basta essere moderati. Di tutto ma non troppo". Se odiate i diktat può funzionare, diminuire le sigarette ma non eliminarle perché fallireste al secondo giorno. Io con la strategia della riduzione ho provato. Ma ho capito che non era adatta a me quando mi sono imbattuta in una frase di Samuel Johnson: "Tanto mi è facile l'astinenza quanto la temperanza mi risulterebbe impossibile". Io sono come lui, astinente. Se decido che non mangerò più gelato come ero arri-



vata a fare due volte al giorno, non dovrò esercitare sempre l'autocontrollo.

FELICI CON LA RECESSIONE (?)

Forse siete tra quelli che con la crisi economica si "sentiranno" più poveri, quindi più ansiosi e impotenti, pensate che ci sono vere vittime, già alle prese con la povertà. Sembra banale, ma in questo caso funziona "donare ad altra gente qualcosa". Se ho imparato che agiamo in base a come ci sentiamo, so anche che il come ci sentiamo viene dopo. Se non potete farlo monetariamente, potete donare abiti. Si può donare sangue, diventare donatori di organi se non si è ancora firmato.

HAPPY A CHI?

Ma come, essere più "felici"? Con tutto quello che sta succedendo in giro: i disoccupati e il resto (e adesso che sappiamo che non bastava dire Obama, pensaci tu). La gente vuole neologismi. E invece stanno uscendo tanti titoli, tutti con la bislacca parola, e a guardare gli autori non è un errore di marketing. Per dire: la *Felicità* secondo il filosofo tedesco vivente Wilhelm Schmidt, in uscita a febbraio per Fazi, quella che "c'è tanta gente ossessionata dal suo raggiungimento da diventare infelice al solo pensiero di non riuscire a ottenerla". Perché alla "massimizzazione del piacere" segue spesso la "massimizzazione del malessere", per cui la popstar Robbie Williams "che si sentiva di buon umore davanti a una tazza di caffè, arrivò ad aver bisogno di 36 tazze" (il filosofo cita elegantemente la caffeina ma si capisce che allude). Ancora: *Al mercato della felicità*, dell'imprescindibile e mai allineata filosofa italiana Luisa Muraro per Mondadori, "sulla forza irrinunciabile del desiderio, in un'economia che si espande ma non fa crescere né la gioia né il senso di sicurezza"; e infatti si è visto che ne è stato con la crisi. Cose serie, non manualetti fai-da-te, che comunque promettono una felicità vera, quasi alla King Vidor per citare l'omonima commedia, più che una *Happiness* al pessimismo caustico dell'altro omonimo film di Todd Solondz (che tra l'altro sta lavorando al sequel). Il giorno prima della felicità di Erri de Luca è una storia anni 50, ma allora si poteva parlarne. Arriva un'altra segnalazione, da Sperling & Kupfer: titolo, *L'uomo che voleva essere felice*. Non avevamo dubbi: l'autore è l'esperto in Programmazione Neurolinguistica e personal coach per manager con sito, laurentgounelle.com, il suo libro è stato un bestseller in Francia, e se è riuscito a rendere un po' felici quegli spocchiosi dei francesi, senza offesa. Ma allora, la pubblicità del tapis roulant ultimo modello che fanno passare di questi tempi su tutti i settimanali: "Run to happiness", corri verso la felicità, con il tizio in canottiera che corre con il cane ai piedi della pedana nel suo loft panoramico, non è così fuori luogo come pareva. Anzi, dati i tempi pareva proprio una beffa. **Laura Piccinini**

Foto di Gallery Stock