



**Anne Hathaway**  
 «HO IMPARATO CHE È IMPOSSIBILE ACCONTENTARE OGNI PERSONA»

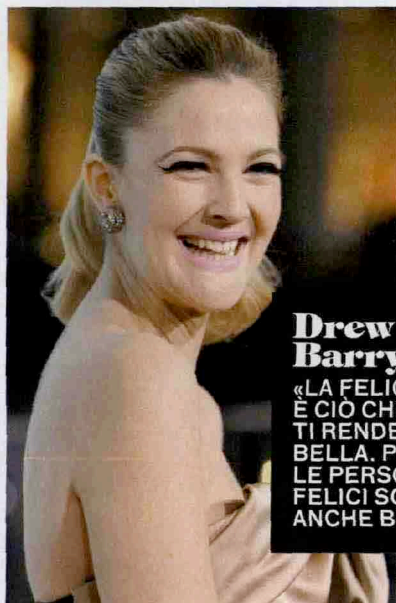


**Jennifer Aniston**  
 «NIENTE MI FA SENTIRE BENE COME I TRAMONTI, LE COSE STUPEDE E SENTIRMI INNAMORATA»

# —SE VUOI LA FELICITÀ, SMETTI DI CERCARLA—

I momenti belli? Passano in fretta. Le cose che ci danno piacere? Non bastano mai. Un professore tedesco ha svelato "l'inganno" delle emozioni positive. Studiando (anche) i divi di Hollywood

DI MARINA SPEICH



**Drew Barrymore**  
 «LA FELICITÀ È CIÒ CHE TI RENDE BELLA. PUNTO. LE PERSONE FELICI SONO ANCHE BELLE»

Se pensate che in questo articolo troverete la strada per raggiungere la felicità, voltate pagina. Qui vi racconteremo esattamente l'opposto. Ovvero: se volete vivere bene, smettete di cercarla. Non è uno scherzo. Neppure un paradosso. È la (colta) conclusione a cui è giunto un filosofo tedesco, Wilhelm Schmid. In Germania i suoi libri sono ormai bestseller e, quando tiene una conferenza, il successo è assicurato. Il suo segreto? Utilizzare la filosofia per risolvere i problemi pratici della vita. Il suo ultimo saggio è stato appena pubbli-

cato in Italia e il titolo spiega perché vale la pena leggerlo (o almeno dare un'occhiata all'intervista che ci ha rilasciato): *Felicità. C'è tanta gente ossessionata dal raggiungimento della felicità che diventa infelice al solo pensiero di non riuscire a ottenerla* (Fazi Editore). Il titolo originale, tradotto, sarebbe ancora più esplicito: "Tutto quello che bisogna sapere sulla felicità. E perché non è affatto la cosa più importante della vita". A Wilhelm Schmid piace andare contro il senso comune e smantellare convinzioni assodate. Ma, in effetti, i suoi ragionamenti sono piuttosto credibili.

•Segue

**G** | se vuoi la felicità, non cercarla



**Scarlett Johansson**  
«LA VERA FELICITÀ È TROVARE LA PERSONA GIUSTA AL MOMENTO GIUSTO.»



**Gwyneth Paltrow**

«SE SONO I SOLDI A DETERMINARE LA TUA VITA (O IL TUO STRESS), ALLORA SEI DAVVERO FUORI STRADA.»

*Lei insegna filosofia all'università e ha anche fatto il "consulente filosofico" in un ospedale di Zurigo, dando una specie di supporto psicologico ai pazienti. Perché ha scritto proprio un libro sulla felicità?*

«In ospedale ho fatto molti colloqui personali e ho scoperto quanto la gente vive con grande ansia la ricerca della felicità. Tutti sono continuamente subissati da discorsi che pretendono di spiegare che cosa sia e quale sia la strada per raggiungerla. Non si può fare finta di niente: credo che la soluzione sia ripensare che cos'è esattamente la felicità. La filosofia può esporre i punti di vista più comuni su questo tema o suggerire aspetti che vengono normalmente trascurati, per cambiare approccio nella propria vita».

*Da che punto è partito?*

«Le parole non hanno un significato stabilito una volta per tutte. Possono indicare cose diverse. Che cambiano con il tempo e a seconda delle culture. Non c'è una definizione di felicità vincolante e univoca: basta dare un'occhiata alla storia. Ma oggi la maggior parte delle persone pensa che significhi soprattutto stare bene, provare piacere, avere successo, essere in buona salute. In breve, vivere tutto ciò a cui si attribuisce un valore positivo. E io sono convinto che proprio questo significato, che inseguiamo continuamente, ci rende all'opposto infelici».

*Per quale motivo?*

«Non c'è niente di male a provare una felicità intensa. Il problema, però, è che non dura a lungo. Gli attimi belli passano rapidamente. A chi cerca solo i momenti positivi nella vita, non posso fare altro che augurare buona fortuna».

*La gente pensa, in effetti, che successo, de-*

*naro, fama portino alla felicità. In realtà succede spesso il contrario: le celebrities di Hollywood, o i più ricchi calciatori, rovinano la loro vita con l'alcol, la droga, la depressione. Avere (o volere) troppo è controproducente?*

«Ognuno di noi può fare quotidianamente esperienza di come funziona la "massimizzazione" del piacere: un cibo è molto buono? Dopo la terza porzione, il senso di benessere si trasforma in malessere. Il vino è eccellente? Forse, ma il piacere non aumenta con il numero dei bicchieri bevuti. La conversazione è appassionante? Prima o poi, si esaurirà comunque. Ciò che in quel momento sembrava così piacevole, perde improvvisamente la forza di attrazione. Robbie Williams, superstar del pop che si sentiva sempre "di buon umore" davanti a una tazza di caffè, arrivò a berne 36 al giorno finché fu costretto a ricorrere all'aiuto di specialisti. L'ebbrezza permanente si ottiene solo al prezzo di un completo esaurimento».

*Nella vita non tutto è sempre piacevole. Nel suo libro, invece, lei dice qualcosa di più: sostiene che non ha senso desiderare di liberarsi dal dolore fisico e psichico. Lei suggerisce, piuttosto, un modo diverso di affrontare i momenti critici e la tristezza. Non bisogna cercare di combatterli, ma avere un atteggiamento di apertura nei loro confronti. Può spiegarci meglio?*

«Non possiamo impedire che le cose spiacevoli accadano. Bisogna invece saperle affrontare. E la prima condizione è non negarle o nasconderle, ma accettarle. Anche perché gli eventi dolorosi costringono l'uomo a tirare fuori nuove energie, a preoccuparsi, a rimettersi all'opera. E portano a una nuova forma di felicità, che io chiamo "completezza", che abbraccia l'aspetto positivo e negativo della vita. Nessuno va alla ricerca dei dolori, ma bisogna riconoscere il loro diritto a esistere».

•Segue



**Michelle Pfeiffer**

«COME MI MANTENGO? FACCIO SPORT E SORRIDO. AH, E POI HO SMESSO DI FUMARE 30 ANNI FA»

## G | se vuoi la felicità, non cercarla



### Bar Refaeli

«NON SEGUO DIETE, CERCO SOLO DI ESSERE FELICE. E NON VORREI PROPRIO ESSERE DIVERSA DA COME SONO»

*La felicità come completezza sembra lontana dalla mentalità occidentale contemporanea.*

«È una condizione che dipende da una particolare disposizione d'animo, da un atteggiamento spirituale. Una persona la conquista e assimila lentamente, con il tempo, partendo dalla considerazione che la vita è costituita anche di fatti imponderabili. In ogni esperienza si può trovare una polarità, un'opposizione, una contraddizione. L'immagine che abbiamo del mondo e dell'uomo deriva dall'idea che tutto possa essere "positivo", ma è un fatto che esistano elementi "negativi" che non scompaiono, indipendentemente da quanti trattamenti di bellezza si faranno, da quanti provvedimenti politici saranno presi».

*Che vantaggi offre questo tipo di felicità?*

«Vivendo un momento positivo si deve cercare di prendere nuovo ossigeno con cui affrontare un periodo difficile. È una felicità che non dipende da eventi favorevoli o sfavorevoli. È piuttosto un equilibrio da trovare sempre tra gli aspetti contrastanti della vita, non fatta solo di successo, ma anche di fallimento, non solo di salute, ma anche di malattia, non solo

di allegria, ma anche di tristezza, non solo di giorni pieni, ma anche di vuoti. È l'unica felicità duratura perché trascende i singoli momenti e abbraccia tutta la vita. Le persone "complete" vivono periodi positivi, certamente vorrebbero trattenersi, ma poi non si irritano quando inevitabilmente passano».

*È un paradosso: l'unica felicità abbraccia persino l'infelicità. Lei ci invita a riscoprirla, anche se alla fine sostiene che non è la cosa più importante della vita...*

«È vero, perché le persone "complete" possono vivere anche senza la felicità, come dimostra la storia del genere umano. L'unica cosa che salva sempre gli individui dai momenti difficili è essere consapevoli di fare qualcosa che ha un senso. Per questo io credo che nella nostra vita sia più importante "il senso" della felicità. Il senso c'è ovunque ci sia una relazione, che sia concreta o astratta. Nell'amore o nell'amicizia, per esempio, perché sentire di appartenere a un'altra persona dà un valore alla propria vita e aiuta a resistere meglio alle difficoltà. O, nel lavoro, quando non è una semplice occupazione, ma una passione che permette di raggiungere un obiettivo». ■

## La depressione? Per superarla ci vuole esercizio

La parola "felicità" non va più di moda neppure negli Stati Uniti. Per scoprirlo basta dare un'occhiata ai titoli dei libri di Tal Ben-Shahar, professore di Harvard, che, fino all'anno scorso, ha tenuto uno dei corsi più popolari dell'università, Positive Psychology. Nel 2007 ha pubblicato il saggio *Più felice*, in questi giorni sta invece uscendo negli Stati Uniti *Il raggiungimento della perfezione*. La sua nuova tesi? Bisogna essere "ottimalisti" (una via di mezzo tra ottimisti e realisti), cioè non credere che tutto accada nel migliore dei modi, ma vedere la cosa migliore in tutto ciò che

pensa di sì: basta allenarsi con tre semplici esercizi che lui chiama PRP. Quando si sente un po' giù, per esempio quando lui non fa una buona lezione all'università, si concede il "permesso" (P) di essere umano: ricorda a se stesso che non è facile catturare l'attenzione di tutti gli studenti. Il secondo esercizio è di "ricostruzione" (R): analizza la lezione sbagliata e cerca di capire che cosa ha funzionato e che cosa no. Poi c'è la "prospettiva" (P), che inquadra il suo piccolo fallimento nel grande quadro della vita: una lezione all'università, diciamoci la verità, non è poi così importante.

in effetti, le persone che riescono a focalizzarsi sugli aspetti positivi di un evento negativo, riescono a difendersi meglio da stress e ansia. Un gruppo di ricercatori della University of California di San Francisco ha fatto un esperimento su un gruppo di donne: dovevano tenere un discorso davanti a una platea di sconosciuti. Il primo giorno tutte si sentivano preoccupate, con un picco di cortisolo e altri ormoni legati alla paura. Ma poi quelle che nel passato avevano attraversato una crisi e l'avevano superata, non registravano nessun timore. Avevano imparato che gli eventi