

122

IN SOCIETÀ

TREND: LA RICERCA DELLA GIOIA

I neo-felici

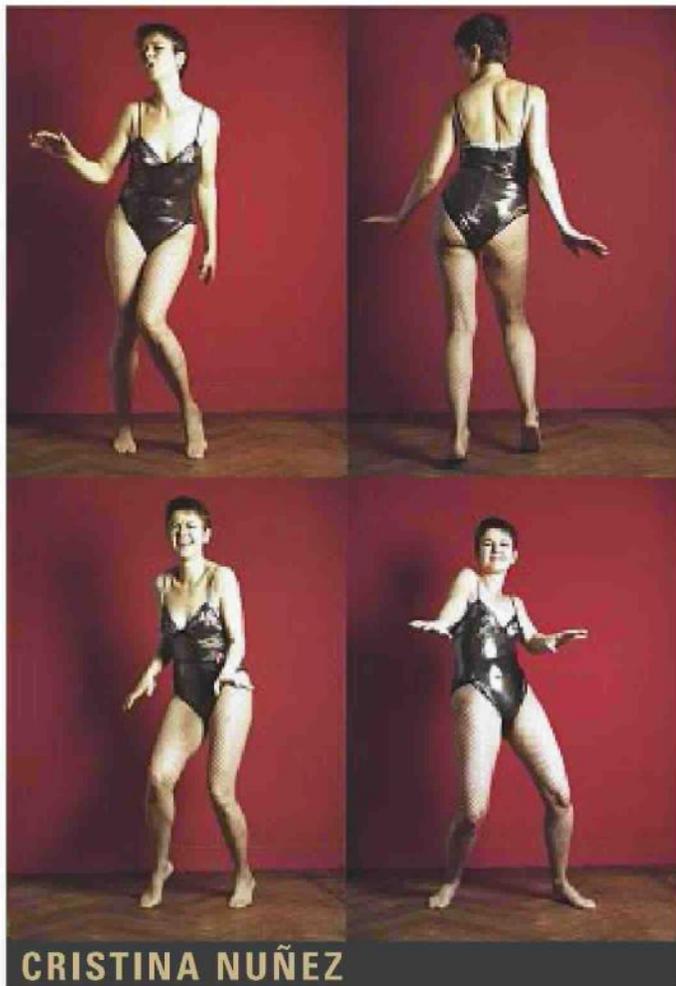
DI GIACOMO FASOLA
FOTO DI ELLIOTT ERWITT

Si può essere sereni al tempo della crisi? Si può accettare di avere meno? I guru del pensiero contemporaneo consigliano il perfetto decalogo: dove vince la qualità, il tempo, il bello, il poco. Ecco come li hanno trovati manager, professionisti, contadini e giovani operai

Una delle 140 fotografie di Elliott Erwitt che saranno in mostra a Venezia, alla Casa dei Tre Oci, fino al 15 luglio. Fu scattata a Santa Monica, in California, nel 1955.



CORRERE O BALLARE, PEDALARE O ZAPPARE. E MEDITARE: «PER ESSERE FELICI OCCORRE METTERSI D'IMPEGNO»



CRISTINA NUÑEZ

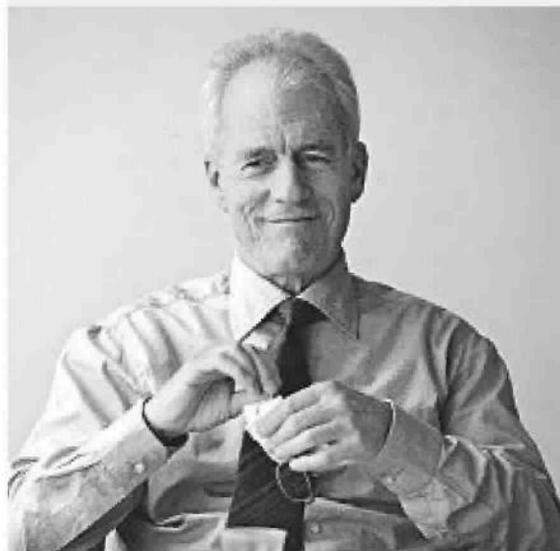
40 anni, fotografa. **Definizione di felicità:** ne esistono due tipi. C'è quella che nasce dal pensiero, un continuo cercare il senso della vita e inseguirlo. E poi l'altra, più effimera: come i momenti di intimità sublime con i figli. **Il suo metodo:** la terapia consiste nell'autoscatarsi. Un'esperienza multipla: si è contemporaneamente autore, soggetto e spettatore. Guardarsi aiuta a far emergere i conflitti, esplorare la propria molteplicità. **Al tempo della crisi:** le difficoltà economiche ci fanno mettere in discussione anche i valori. Cosa ci fa stare bene? Per rispondere, bisogna entrare in contatto con i nostri lati più «difficili». Io, da una crisi personale, sono uscita con una nuova attività. E oggi lavoro più che mai, soprattutto in Italia.

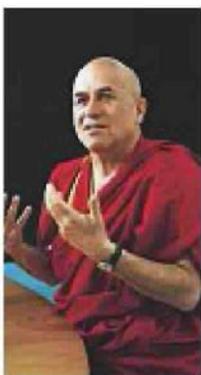
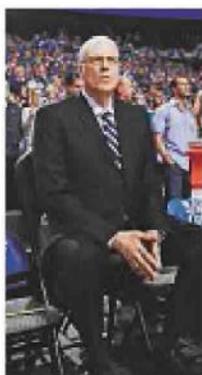
Cento modi per essere più felici, La schiuma sul cappuccino e altri piaceri, Semplicemente felice: tre libri su come viver bene con poco, tutti usciti nel 2012. E l'elenco potrebbe proseguire a lungo. Sembra passato un millennio da quando, nel 1968, **Bob Kennedy** pronunciò la famosa frase sul Pil («misura ogni cosa, eccetto ciò che rende la vita veramente degna di essere vissuta») e fu preso per utopista. Oggi non si parla d'altro, non si cerca altro: la felicità. Tanto che, in aprile, l'Onu si è riunita apposta per redigere il World Happiness Report, primo tentativo di raggruppare le ricerche in tema ed elaborare nuovi sistemi di misurazione del benessere. «Nei periodi difficili, come questo, i piccoli momenti piacevoli sono un bene rifugio» dice lo sceneggiatore **Francesco Piccolo**. E però, sembra un circolo vizioso: con meno soldi in tasca, che piaceri possiamo concederci? Se non il benessere, quale dev'essere l'obiettivo da inseguire?

Se esistesse un corso di Storia contemporanea della felicità (poco ci manca: ad Harvard, ad esempio, ce n'è uno di Psicologia positiva, subito ribattezzato Scienze della felicità), bisognerebbe dedicare qualche lezione al re illuminato del Bhutan che negli anni Settanta si inventò la Felicità interna lorda e alle teorie sulla «decrescita felice» di Serge Latouche. Un impianto teorico fondamentale per

CHRISTIAN BOIRON

64 anni, imprenditore. **Definizione di felicità:** non è un momento ma uno stato, sempre accessibile. L'uomo è «costruito» per essere felice, è una questione biologica. **Il suo metodo:** per trovare la serenità e consolidarla bisogna allenarsi. Nel mio libro suggerisco una ginnastica, esercizi alla portata di tutti. Praticandola quotidianamente per un'ora, in sei mesi si notano i cambiamenti. **Al tempo della crisi:** le persone tendono a confondere piacere e felicità, e solo verso i 35-45 anni sono capaci di fare un bilancio della propria vita. Il momento economico sta accelerando i passaggi.





Da destra: Matthieu Ricard, l'uomo più felice al mondo; il primo ministro britannico David Cameron; Serena Dandini, autrice di *Grazie per quella volta* (Rizzoli); l'ex coach Nba Phil Jackson, che deve i suoi successi anche alle teorie sulla Mindfulness di Jon Kabat Zin (a sinistra).

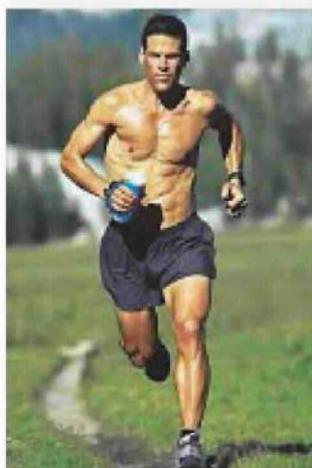
LO SCOGLIO DA SUPERARE È LO STRESS: COME RITROVARE IL CONTATTO CON NOI STESSI, ASSEDIATI COME SIAMO DA E-MAIL E TELEFONATE?

comprendere perché Nicolas Sarkozy, nel 2008, abbia creato una commissione di premi Nobel per misurare il «progresso sociale», e il collega britannico **David Cameron** abbia avviato due anni dopo un censimento per capire quanto sono contenti i sudditi della regina. Una parte del corso, poi, si concentrerebbe sui progressi scientifici in tema, con una premessa: di verità inconfutabili non ne esistono. Spulciando fra le ricerche, si scopre che il Paese più felice è il Costa Rica, anzi no il Messico, oppure la Norvegia. Non c'è certezza nemmeno su chi sia l'uomo più felice: il monaco buddista **Matthieu Ricard** per l'Università del Wisconsin, il 69enne sino-hawaiano Alvin Wong secondo l'Istituto di sondaggi Gallup. E se poi si affronta il tema benessere-crisi, la questione si fa ancora più intricata. Il neuroecono **Matteo Motterlini** dice che «per come ci siamo evoluti, le perdite pesano psicologicamente più del doppio rispetto ai guadagni». Quindi: più tasse, più infelicità? Al contrario, uno studio pubblicato da *Psychological Science* mostra che, negli ultimi 30 anni, gli americani sono stati più soddisfatti quando i governi hanno cercato di ridurre le disuguaglianze sociali.

Logico che, in mezzo a tanta confusione e al netto delle soluzioni preconfezionate dei baci Perugina, ognuno cerchi la sua strada. «Ho lasciato un lavoro da perito informatico per lavorare la terra. Ora ho il tempo di gestire le passioni e i rapporti umani con il mio ritmo». È il racconto di **Devis Bonanni**, l'autore di *Pecora-*

nera (Marsilio) che ha fatto infuriare gli internauti scrivendo che per vivere felici bastano 200 euro al mese. Un classico esempio di downshifting: cambio vita, rallento, cerco la mia dimensione dandomi nuove regole. Come ha fatto **Rodolfo Fracassi**, 36 anni, ex manager di Goldman Sachs che ha rinunciato a uno stipendio a sei cifre per pedalare in Patagonia, prima, e fondare poi una società (MainStreet Partners) che finanzia progetti di sviluppo nel Terzo mondo. «Ho impiegato tanti anni per chiedermi cosa voglio dalla vita» spiega, «ora non passa giorno senza che lo faccia. Mollare tutto? È utile a chi non riesce, per mancanza di tempo,

DEAN KARNAZES



49 anni, ultramaratoneta. *Definizione di felicità*: è quell'equilibrio che si raggiunge quando si è in armonia con se stessi. Molti sono insoddisfatti perché conducono una vita troppo conflittuale. *Il suo metodo*: a 30 anni sono uscito dalla discoteca dove festeggiavo il mio compleanno e ho cominciato a correre, così, senza motivo. Non mi sono più fermato, perché ho scoperto una pratica che insegna a stare nel momento e ad assaporare le gioie che la vita offre. E anche a mangiare bene, un aspetto fondamentale: io seguo la dieta Zona di Barry Sears. *Ai tempi della crisi*: il successo economico non basta per essere sereni. Ciò che conta davvero è realizzarsi, raggiungere degli obiettivi: e non c'è soddisfazione più grande che prepararsi per una maratona e portarla a termine.

IN SOCIETÀ—126

IL DECALOGO DELLA SERENITÀ

DIECI CONSIGLI, TUTTI UTILI, DA USARE IN DOSI «OMEOPATICHE»: BASTA METTERNE IN PRATICA TRE O QUATTRO PER VIVERE MEGLIO



1 MENO DUELLI

Rinunciare a una parte dello stipendio, scegliere una competitività meno forte. E sfruttare il tempo guadagnato per elevare il proprio livello culturale e la manualità.



2 OBIETTIVO PIACERE

Progettare la propria vita, fissando tre traguardi al giorno. Almeno uno deve riguardare la sfera del piacere: ad esempio, imporsi di andare a teatro nonostante gli impegni.



3 QUARTO D'ORA FREE

Regalarsi un quarto d'ora al giorno per pensare a cosa si vuol fare nel tempo libero e organizzarlo: la serata di svago, il weekend fuoriporta, il viaggio estivo.



4 I FIGLI PRIMA

Stabilire i propri paletti etici e sforzarsi di rispettarli. Ad esempio, regalare tempo agli altri, partendo da figli e animali domestici: non devono finire all'ultimo posto.



5 PIÙ ENDORFINE

Riservare mezz'ora per lo sport quotidiano. Le ricerche hanno dimostrato che fare esercizio fisico produce endorfine ed è un ottimo antidepressivo.

a riflettere. La pausa può durare un mese o un anno, ma serve: sono partito con un'idea embrionale, in viaggio è diventata un progetto».

«Scappare non è la soluzione, bisogna trovare la propria dimensione nella normalità» risponde **Mirco Gasparotto**, 49 anni, presidente di Arroweld Italia. Un passato da workaholic alle spalle, ha ritrovato l'equilibrio anche grazie a Roberto Re, motivatore dal curriculum lungo e ben nutrito (con lui ha lavorato pure il capitano della Juventus Alessandro Del Piero). Per Gasparotto «bisogna saper conciliare tutto,

i momenti di grande stress e lo svago. Perché tutto è collegato: più sono felice, più lavoro bene. E viceversa. Il mio segreto è la programmazione: la vita è come il teatro, ci vuole un copione». Copione? Macché... Bisogna improvvisare e godere delle occasioni che si presentano. **Francesco Piccolo**, 47 anni, nel suo *Momenti di trascurabile felicità* (Einaudi) ne dà un campionario: «quando mia moglie si mette una mia maglietta», «il giorno che ho deciso che non avrei più spedito cartoline»... Dice: «La felicità è la somma delle piccole cose. Ma non mi riferisco a quella con la "F" maiuscola, che genera solo delusioni. Credo che anche solo cercarlo, questo assoluto, sia malsano».

Si sa che il caos genera angoscia. E allora, presa per buona la sentenza del cantautore 59enne **Eugenio Finardi** («felicità è anche sentirsi utili alla società: per questo uno spazzino può vivere meglio del signor Burns, il Sergio Marchionne dei *Simpson*»), è giunto il momento di fare un po' di chiarezza. **Fabio Giommi**, psicologo e psicoterapeuta, è il fondatore dell'Associazione Italiana per la Mindfulness (www.mindfulnessitalia.it), che sulla scia del lavoro di Jon Kabat Zinn propone la meditazione come strumento per recuperare la consapevolezza di sé. «Quando si parla di felicità si intende in realtà la serenità: non i picchi emozionali ma lo sfondo» spiega Giommi. «In generale, si può dire che le persone equilibrate sono quelle che riescono a non identificarsi con ciò che sta accadendo. Hanno uno sguardo più ampio sulle cose, non si esaltano né si depri-

**MANAGER ALLE PRESE
CON IL DOWNSHIFTING:
«MOLLARE TUTTO
SERVE A CHI NON
HA TEMPO O ENERGIE
PER RIFLETTERE
SU SE STESSO.
UN ANNO SABBATICO
PER TRASFORMARE
UN'IDEA IN UN NUOVO
PROGETTO DI VITA»**

STYLE N. 5 MAGGIO 2012

ILLUSTRAZIONI: LORENZO FERNANDEZ



6

LA BUONA BANALITÀ

Soffermarsi sulle piccole gioie della vita, ispirandosi a uno dei tanti scritti sul tema (dalle *Lettere a Lucilio* di Seneca al nuovo libro di Serena Dandini).



7

AIUTARE E DONARE

Dare una mano agli altri, rendersi utili, fare del bene, regalare: donare, sostengono gli studiosi, dà più soddisfazione al donatore che non a chi riceve.



8

IL RISO ABBONDI

In tivù e al cinema, scegliere programmi e film che divertono: ridere almeno un quarto d'ora al giorno ha effetti benefici su cuore, fegato e polmoni.



9

PIÙ RELAZIONI

Investire tempo ed energie nelle relazioni sociali. Una buona strategia è tenere un calendario delle cene e dei weekend in compagnia degli amici.



10

ANDAR LONTANO

Si chiama separazione geografica. È la necessità di allontanarsi dal luogo di lavoro e dove si vive una volta alla settimana. Per staccare la spina e restare in pace totale.

DEVIS BONANNI



29 anni, contadino e blogger. *Definizione di felicità*: non sopporto le situazioni statiche, bloccate, ripetitive. La mia ricerca della serenità è stato un percorso di scoperta dell'avventura, di riavvicinamento alla natura. Lasciando il lavoro, la qualità della mia vita è decisamente aumentata: ora posso gestire il tempo in base alle mie esigenze. *Il suo metodo*: ho scelto la decrescita. La macchina l'ho venduta e mi sposto solo in bici, compro il meno possibile, mangio il cibo che produco. *Al tempo della crisi*: il nostro stile di vita chiede tanto tempo ma dovrebbe offrire in cambio servizi, sicurezza, tranquillità. Se la crisi li mette in discussione, la domanda sorge spontanea: ne vale la pena?

mono». Bello: ma come si diventa così zen? «La meditazione è come la dieta, bisogna avere costanza. Il cervello funziona per automatismi, l'unico modo per decostruirli è sperimentare con continuità una strada alternativa».

Lo scoglio da superare, qui, è lo stress: come ritrovare il contatto con noi stessi, assediati come siamo da e-mail e telefonate, riunioni e decisioni da prendere in pochi secondi («sempre più persone si sentono soffocate: dover gestire troppe cose contemporaneamente è una grande piattaforma di infelicità» conferma Giommi)? **Cristina Nuñez** un giorno ha cominciato a fotografarsi ogni volta che aveva un problema. È diventato il suo lavoro. «Chi

vive in preda all'ansia non può certo meditare. Puntare l'obiettivo su di sé aiuta a tirare fuori quello che brucia e a dare una ripulita» dice. Oggi Cristina gira il mondo, fra incontri nelle aziende e workshop. «Chi mi contatta? Artisti, manager, imprenditori. Capita che, dopo un seminario, trovino la forza di prendere decisioni importanti che maturavano da tempo». Via la macchina fotografica, su i pantaloncini. **Dean Karnazes** è il runner più famoso al mondo (50 maratone, in 50 giorni, in 50 stati diversi). Un Forrest Gump senza barba oppure, come l'hanno definito, un monaco 2.0: «Tutti i corridori» spiega «sanno che è una forma di meditazione. Per essere felici bastano un paio di scarpe e una strada».

E poi c'è **Christian Boiron**, presidente e a.d. degli omonimi Laboratoires, che nel suo *Siamo tutti fatti per essere felici* (Sperling & Kupfer) è arrivato persino a teorizzare una ginnastica della felicità: «Semplici esercizi per riappropriarsi in sei mesi della propria vita». Vien da chiedergli: soddisfatti o rimborsati? Lui risponderebbe che non conta, «perché i soldi non c'entrano nulla con la serenità», ma alla fine si torna sempre lì, alla crisi. A Pesaro e Urbino, dal 25 maggio al 3 giugno, si terrà la seconda edizione del Festival della felicità (www.festivaldellafelicità.it): «Un'occasione per dirci chi siamo e cosa vogliamo fare» chiarisce **Matteo Ricci**, ideatore della manifestazione e presidente della Provincia, «per decidere i parametri con cui vogliamo misurare la crescita e progettare il futuro».