

Notizie per ricominciare con Felicità

Nel darci il ben trovati dopo la pausa estiva, mi fa piacere riprendere quella che ormai ritengo una tradizione di questa rubrica, cioè quella di prendere notizie di carattere psicologico che hanno particolarmente stimolato la mia curiosità e le mie riflessioni estive, per riproporle a chi ha la costanza e la cortesia di seguirmi su queste pagine. Mi sia permesso, a proposito, ringraziare chi mi legge da poco, ma anche chi lo fa da sempre, sono ben sei anni.

La notizia di questa volta è tratta addirittura dalla stampa internazionale: una giornalista di The Guardian, quotidiano londinese, ha avuto l'idea di chiedere a sette illustri miei colleghi quale fosse secondo loro il "Segreto della felicità..."

Dall'articolo non si evince il motivo del numero 7, e proprio questo è stato il mio primo spunto di riflessione: 7 per il valore magico e un po' suggestivo che da sempre ha questo numero, oppure 7 perché non si sono trovati più di sette psicologi disposti a rispondere a quella domanda? Io, per esempio, se fossi stato uno degli psicologi intervistati in Inghilterra, avrei usato tutta la mia proverbiale eleganza britannica per declinare gentilmente l'intervista. Sì, perché il "Segreto della Felicità" è un problema che non è mai stato risolto, e forse mai si risolverà, almeno su questa terra. D'altra parte, come diceva un noto comico nostrano qualche anno fa, "Se te lo dico, che segreto è?" Vediamo dunque la notizia così come appare tradotta dall'articolo. Ne riporto una sintesi, ma è facile trovare la versione integrale su Internet. L'articolo titola "Coraggio, finta bontà e pessimismo. I sette segreti per vivere felici":

- E prosegue: -

Sette strategie per stare bene con se stessi e scoprirsi in armonia con il mondo. Ecco la ricetta (quasi) infallibile per la felicità, almeno stando ai consigli dei sette psicologi interpellati dalla giornalista Hannah Booth. Basta piangersi addosso, bisogna tirar fuori il coraggio e trovare una vocazione che vada oltre il proprio lavoro. Siate dolci, affettuosi e generosi o, almeno, immedesimatevi in queste emozioni proprio come un attore che si cala nella parte. E non disdegnate il pessimismo: aspettarsi il peggio aumenta le probabilità di raggiungere i propri obiettivi.

1. Siate positivi

Lo raccomanda Barbara Fredrickson, professoressa di psicologia all'università della Carolina del Nord. «Un atteggiamento positivo vi rende più belli e più sani, perché favorisce l'abbassamento della pressione, minimizza il dolore, riduce l'incidenza delle malattie da raffreddamento, oltre a garantire una migliore qualità del sonno. Aumentate il numero di emozioni positive nell'arco della giornata, anche se effimere: una tira l'altra, come si suol dire, e ben presto vi sentirete trascinare da una spirale ascendente di positività. Trovate un momento di tempo per scoprire il lato positivo in ogni situazione e, infine, Niente piagnistei o rimuginazioni!

2. Siate ambiziosi e coraggiosi!

A lanciare l'ammonimento è Daniel Gilbert, professore di psicologia all'università di Harvard. «Le ricerche dimostrano che siamo portati a rimpiangere le occasioni mancate molto di più delle azioni intraprese. Questo accade perché accettiamo più facilmente una mossa temeraria anziché un atteggiamento rinunciatario, e ci consoliamo ripensando all'insegnamento tratto dall'esperienza vissuta. La conseguenza paradossale è che talvolta è più facile consolarsi per aver superato una situazione davvero drammatica che non una banale brutta esperienza. Eppure ben di rado siamo pronti a scegliere l'azione, e preferiamo optare per il nulla di fatto».

3. Rilassatevi e pensate

Meditate, dice Daniel Goleman, psicologo e scrittore del Massachusetts. «La meditazione ci aiuta a gestire più efficacemente la nostra reazione allo stress e a riprenderci più in fretta da eventi traumatizzanti. Qui sta la chiave della felicità. In una ricerca, alcune persone con incarichi di lavoro molto stressanti hanno seguito un corso di meditazione per otto settimane e al termine dell'esperimento hanno riferito di sentirsi più felici e di ricordarsi addirittura per quale motivo si appassionavano al loro lavoro. Prima erano troppo stressate per rendersene conto. La meditazione permette anche di riprendersi rapidamente da contrasti e dissensi; è su questa capacità di ripresa che la scienza calcola i parametri della felicità».

4. Fatevi del bene

Lo suggerisce Paul Gilbert, professore di psicologia clinica all'università di Derby, in Gran Bretagna. «Dal modo in cui ci poniamo di fronte a noi stessi — adottando un atteggiamento benevolo o severo — dipende in larga misura il nostro benessere, il senso di appagamento e la capacità di far fronte alle difficoltà. Se vi rimproverate qualcosa, fermatevi un attimo, respirate profondamente, rallentate i vostri ritmi e cercate di pensare alle vostre qualità migliori, come la generosità, l'affetto, la dolcezza. Non importa che siate davvero dolci, affettuosi o generosi, l'essenziale è che sappiate anche voi immedesimarvi in queste emozioni, come un attore che si cala nella parte». Un diario ove annotare le sensazioni provate può completare l'esercizio.

5. Sfruttate i malumori

Un buon uso del pessimismo è la proposta di Julie Norem, professoressa di psicologia al Wellesley College, nel Massachusetts. «I pessimisti stanno sulla difensiva e si aspettano sempre il peggio, sprecando preziose energie mentali a figurarsi come potrebbero andar storte le cose. Ma nel far questo, hanno maggiori probabilità di raggiungere i loro obiettivi. È una tattica utile che raccomando a tutti. Immaginate che cosa possa andar di traverso in una situazione, studiando accuratamente tutti i dettagli: che cosa vi spaventa esattamente? Dopo di che cercate di immaginare la tappa successiva. Grazie a questa strategia, sarete in grado di spostare l'attenzione dalle emozioni ai fatti, e rifletterete su come evitare (o affrontare) eventuali esiti negativi».

6. Trovate la vocazione

La mette più sul "mistico" Jonathan Haidt, professore di psicologia all'università della Virginia. «Lavorate di meno, guadagnate di meno, accumulate di meno e dedicate invece più tempo alla famiglia, alle vacanze o altre attività gradevoli. Perseguite i vostri obiettivi ma ricordate: ciò che conta è il cammino, non il risultato. Se il lavoro che svolgete non ha nulla a che vedere con la vostra vocazione, perché non tentate di impostarlo in modo che vi appaia qualcosa di più di un semplice stipendio a fine mese? Se non ce la fate, cercatevi un impegno appagante al di fuori dell'ambito lavorativo. In campo religioso, sociale o politico. Trovate attività che sappiano coinvolgere pienamente la vostra attenzione.

7. Coltivate l'ottimismo

Mostratevi felici, suggerisce Sonja Lyubomirsky, psicologa all'università della California. «Ho scoperto che il tasso di felicità lo possiamo influenzare attraverso il nostro modo di agire e di pensare. Ho identificato 12 attività che rendono felici, tutte cose che le persone appagate fanno spontaneamente»...

Fin qui la notizia.

Come al solito preferisco evitare troppe parole di commento, lasciando a chi legge il piacere di trarre le proprie conclusioni. MI auguro che qualcuno dei lettori abbia trovato in uno o più di questi consigli uno strumento in più per affrontare la propria vita. Invito anzi chi avesse voglia di dire la

sua a scrivermi all'indirizzo di posta elettronica che si trova infondo all'articolo, mi farebbe piacere ricevere considerazioni sul tema.

Vorrei però esprimere una opinione personale: non conosciamo il “Segreto della felicità” e c'è bisogno di chiederlo agli esperti? Certo, perché quel segreto non esiste. O meglio, non esiste una ricetta che valga per tutti. Ciascuno di noi ha i suoi momenti felici e quelli infelici, pensare agli uni mentre si vivono gli altri è praticamente impossibile, e l'infelicità si fa notare spesso molto più della felicità.

È possibile tuttavia imparare dall'esperienza quali cose e quali comportamenti ci portano ad essere infelici, così come quelli che ci fanno felici, ma credo che, in definitiva, la felicità si origini dalla nostra capacità di affrontare l'infelicità.