



I sorrisi dei monaci buddisti nel monastero Labrang a Xiahe, in Tibet.

Nell'altra pagina: un'immagine gioiosa di Elle MacPherson

L'anima in laboratorio

# Chiedimi se sono felice

Un tempo era materia per i filosofi. Oggi è obiettivo dell'economia e della politica. Così nasce la scienza del "benessere percepito"

di Sabina Minardi

#10, 2007

A Davos, al World Economic Forum, durante un seminario per super manager e capi di Stato, la discussione è caduta sulla felicità: «Troppi soldi non fanno la felicità», hanno detto molti uomini d'affari, facendo coming out dal palco sui loro top-stipendi. Negli stessi giorni David Cameron, il leader dei conservatori inglesi, ha proposto la felicità come misuratore del polso di una nazione: «È tempo di ammettere che nella vita c'è molto di più del denaro. Ed è anche tempo di focalizzare l'attenzione non solo sul prodotto interno lordo, ma sul benessere generale degli abitanti di una nazione». E se negli Stati Uniti il confronto elettorale investe anche la felicità degli americani, a To-

kyo Hakuo Yagisawa, ministro della Sanità, ne ha inventato una definizione per le donne del suo paese: «La felicità è fare figli», ha proclamato, riportando indietro di qualche secolo la storia femminile del Giappone. «Abbiamo a cuore la felicità delle persone»: lo hanno dichiarato anche molti politici in Italia nei giorni della discussione sui Dico. Inseguita come un miraggio, evocata come una salvezza, ripetuta come un'ossessione, la felicità entra nell'agenda della politica. E guida la riscossa di una generazione che punta alla qualità della vita più che al benessere materiale. Senza imbarazzi. Perché se prima la felicità sembrava essere una faccenda da filosofi, al massimo il sacro

Graal per cercatori spirituali, ora a occuparsene in modo sempre più convinto sono economisti, politici e scienziati. Che stanno tracciando i confini di una disciplina nuova: la "science of happiness", scienza della felicità. Mix di concetti psicologici e studi economici che la politica sta facendo propri. Adrian G. White, dell'Università di Leicester, ha elaborato una mappa sulla percezione della felicità nel pianeta. I più alti livelli corrispondono all'Austria e all'Islanda, seguiti dai paesi del nord Europa, Svezia e Finlandia, e dal Canada. Ai primi posti anche il Bhutan, il piccolissimo paese dell'Himalaia, che dal 1972 mostra al mondo come lo sviluppo si possa misurare a partire dalla felicità.



tà degli abitanti (accanto al Pil c'è il Gnh, il Gross National Happiness).

Elevati i livelli di felicità alle Bahamas, in Costa Rica, Nuova Zelanda, Seychelles. L'Italia, a metà classifica, è collocata ex aequo con Belize, Cipro e Messico. Più in basso di Usa, Germania, Gran Bretagna e Spagna. Ma meglio di Francia, Cina, Giappone. «Sono evidentemente più felici i paesi tradizionalmente più ricchi. Agli ultimi posti sono confinati i più poveri: dal Congo al Sudan. C'è una stretta correlazione tra felicità, livelli sanitari e istruzione», nota White.

Ma c'è anche un segnale paradossale: non c'è più felicità dove le economie stanno rapidamente crescendo. Per la "science of happiness" la spiegazione è nell'inadeguatezza del modello sinora considerato alla base della felicità. Il capitalismo trasforma i lussi in necessità, e trascina le masse a desiderare, per essere felici, ciò che è nelle mani di una piccola élite: "positional goods", beni che san-

ciscono uno status. E che valgono nella misura in cui restano esclusivi e non accessibili. Questo meccanismo di desideri indotti funziona finché quelli che hanno meno ambiscono a raggiungere ciò che gli è precluso. I paesi in via di sviluppo, che non hanno mai giudicato essenziali certi beni, una volta che li hanno ottenuti non sono per questo più felici. Anche perché, a mano a mano che gli standard di vita migliorano, la gente si abitua immediatamente al benessere.

«Per essere felici bisogna vivere più episodi di felicità, sperimentarla varie volte, perché al benessere ci si adatta facilmente», dice Donata Francescato, docente di Psicologia di Comunità alla Sapienza di Roma: «Nella nostra società è molto alto il capitale economico e intellettuale, ma non quello sociale.

Mancano cioè reti di solidarietà e la possibilità di un reale confronto con gli altri. E questo è fonte di in-

felicità. Non a caso hanno successo le comunità virtuali su Internet, dove la gente può facilmente interagire con gli altri. In paesi come la Nigeria, invece, povero, eppure secondo studi internazionali "felice", c'è una rete di persone su cui contare. Sono felici anche quei paesi con poche barriere sociali, dove la partecipazione agli eventi collettivi è aperta a tutti: come il Brasile. La felicità, secondo l'Oms, è uno stato di benessere biopsicofisico. Resta, però, un'esperienza legata alla percezione. L'ottimismo fa vedere tutto roseo, ma chi ha aspettative alte sarà in genere meno felice. Chi è pessimista si fa colpire meno dalle delusioni». Lo ribadisce uno studio appena riportato dal "New York Times Magazine", secondo cui i danesi sono il popolo più felice d'Europa: perché sempre pessi- ▶

**I dati parlano chiaro: la rete sociale e la comunità coesa contano più del reddito**

# Società

misti. La mancanza di aspettative trasforma in felicità i fatti positivi inattesi.

«Una conferma: la felicità non è la somma di cose materiali, ma la relazione con le cose», nota Luciano Stella, che ha ideato a Napoli «L'arte della felicità», manifestazione di incontri per la città con un carnet di ospiti di primissimo piano (la terza edizione si svolgerà dal 22 al 25 marzo, sul tema dell'Amore, [www.artedellafelicità.it](http://www.artedellafelicità.it)): «La felicità è il punto di equilibrio della vita. Una condizione che si perde, che si ritrova, ma a cui tutti tendiamo. È l'arte di «stare nella corrente», accettando i nostri limiti e tutto quello che succede. Anzi, mantenendo uno stupore positivo verso quello che capita, anche verso ciò che sembra negativo e faticoso».

Il lavoro, per esempio. Un filone della nuova «happiness economics» si occupa di studiare gli effetti non remunerativi, e positivi, del lavoro. Per dimostrare che lavorare meno non significa automaticamente essere più felici. Si chiama «Good Work» questo progetto, americano, che collega il lavoro con la felicità ([www.goodworkproject.org](http://www.goodworkproject.org)). È basato su studi che dimostrano come le persone occupino (male) il tempo fuori dall'orario di lavoro. E sui dati di malattie che colpirebbero più spesso chi è fuoriuscito prima dal lavoro. Tra i teorici il professor Mihaly Csikszentmihalyi della Claremont Gradua-

te University, che ha condotto un esperimento, recentemente riportato da «The Economist», per fornirne la prova: la felicità è riscontrabile in alcuni mentre mangiano, in altri mentre si dedicano al giardinaggio. In molti casi, in coincidenza del lavoro.

«La felicità è difficile da definire e da quantificare perché è un fattore di disuguaglianza meno evidente della disparità di reddito», ha scritto Tyler Cowen, professore di Economia alla George Mason University: «Chi guadagna 500 mila dollari l'anno non è dieci volte più felice di chi ne guadagna 50 mila. In termini di dollari, la felicità è a portata di molti. Il problema è vedere se la gente stia realmente bene». Perché resta inafferrabile, ma se c'è, la felicità, si vede. Lo sostengono gli esperti di biometria della felicità, altra emergente corrente di ricerca capeggiata da Daniel Kahneman, guru mondiale della felicità (è lo scienziato che ha proposto di aggiungere al Pil il Mah, Measure of aggregate happiness, l'indice cumulativo di felicità). È stato lui a mettere a punto il «termometro della felicità», una macchina capace di valutare le reazioni della gente dal punto di vista psicofisico: le emozioni positive tradite da uno sguardo; le reazioni del cervello di fronte a una gioia; i significati di un volto che ride non solo con la bocca ma anche con gli occhi; la frequenza cardiaca. Un legame, quello tra pres-



sione arteriosa e felicità, indagato dal National Bureau of Economic Research del Massachusetts, su 15 mila persone. Danimarca, Svezia e Regno Unito sono risultati gli stati più felici d'Europa. L'Italia, al decimo posto, è nella parte bassa della classifica (a 15 paesi). Germania, Portogallo e Finlandia sono i più infelici: i cittadini hanno la pressione sanguigna più bassa dell'Ue. Nei paesi più felici, invece, i cittadini hanno meno problemi di pressione sanguigna. «Il tasso di ipertensione di uno stato è un buon indicatore della felicità», ha spiegato Andrew Oswald, caposcuola dei socioeconomisti inglesi che si occupano di felicità: «In futuro medici ed economisti dovranno lavorare insieme per progettare le politiche economiche». Il futuro è già arrivato. ■

## Il segreto di Mr. Happy

Matthieu Ricard, monaco buddista francese, è considerato l'uomo più felice del mondo



Mr. Happy, l'uomo più felice del mondo, esiste. Si chiama Matthieu Ricard (nella foto a destra), ha 60 anni, è un ex biologo dell'Istituto Pasteur di Parigi, e oggi un monaco buddista che vive in un monastero del Nepal, dove scrive bestseller («The happiest man in the world» ha venduto 500 mila copie, «Happiness», l'ultimo scritto, è appena uscito in Gran Bretagna e la stampa inglese gli ha dedicato ampie e appassionate recensioni). Lo ha certificato come l'uomo più felice del pianeta l'Università di Wisconsin che, applicando i principi della biofelicità, ne ha monitorato l'attività cerebrale attraverso una rete di centinaia di sensori. Sotto osservazione, soprattutto, l'attività della corteccia pre-frontale, considerata in stretta correlazione con l'equilibrio di un individuo. A capeggiare la ricerca Richard K. Davidson, una delle massime autorità nel campo della neuroplasticità, la disciplina che studia la capacità evolutiva e di adattamento del cervello. Ricard ha totalizzato un punteggio da record, dimostrando che la mente, sottoposta a ore di meditazione al giorno, è fortemente plasmabile. E che la felicità richiede applicazione, tempo e sforzi, ma con la volontà può essere raggiunta da chiunque.

## Contenti e no: la mappa mondiale

