

Introduzione

Più felici, qualunque cosa accada

*Per me, l'unica definizione soddisfacente
di felicità è l'integrità.*

HELEN KELLER

«Ehi, Tal, non dovremmo mettere la felicità in quarantena ora?»
mi chiese un giorno un mio amico. Scherzava, ma non del tutto.

Eravamo nel pieno della pandemia da coronavirus che ha sconvolto il mondo intero. È innegabile che la crisi del COVID-19 abbia posto a tutti una serie di sfide particolarmente ardue. Probabilmente anche tra voi c'è chi si è ammalato, chi ha vissuto nel terrore di contrarre il virus, chi ha dovuto far fronte a un dolore inimmaginabile per la morte di una persona cara o chi ha perso il lavoro. I genitori oggi fanno molta fatica a conciliare le responsabilità lavorative con la cura dei figli; sia le famiglie che gli insegnanti hanno vissuto con grande angoscia le decisioni riguardanti la scuola, temendo che non fosse più un ambiente sicuro. Di certo, tutti abbiamo provato un senso di malessere nel ritrovarci separati da amici e familiari e molti, con l'aumentare dello stress, sono sprofondati nella nebbia della depressione. Le attività più semplici, che prima davamo per scontate e che servivano a distrarci e a rilassarci, sono scomparse dalla sera alla mattina: andare a cena fuori o a teatro, festeggiare le ricorrenze, aspettare con gioia vacanze e matrimoni... all'improvviso tutto è stato annullato. Quando poi abbiamo iniziato a coprirci il volto per proteggere noi stessi e gli altri dal virus, è diventato difficile perfino scambiare un sorriso con un estraneo lungo la strada.

In una realtà di questo genere, che senso aveva studiare la felicità? Da quando è iniziata l'epopea del coronavirus, ho sentito molte persone esprimere lo stesso pensiero del mio amico sul fatto che forse la felicità dovrebbe andare in quarantena e che sarebbe meglio accantonare la scienza della felicità per un po'. Secondo queste persone, potremo ricominciare ad analizzare la felicità una volta che avremo recuperato la normalità; per il momento però, considerando tutto quello che sta succedendo nel mondo, non sarebbe meglio premere il tasto "pausa"?

La mia risposta è no, non dobbiamo chiudere in quarantena la felicità, né tanto meno metterla in pausa! Anzi, tutto il contrario: è proprio in tempi difficili come questi – a prescindere da quale sia la causa della crisi – che studiare la scienza della felicità diventa più importante e necessario che mai.

IMPARARE DALLE DIFFICOLTÀ

È possibile collocare tutte le esperienze umane su una scala progressiva che va da "negativa" a "neutra" a "positiva". Per esempio, il dolore, la sofferenza, la sfortuna e le avversità si collocano tutti all'estremità negativa della scala mentre il piacere, la gioia, la fortuna e il benessere appartengono all'estremità positiva. Al centro della scala si trova il punto 0, la situazione del "né bene né male".

-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
negativa					neutra		positiva			

Molti credono che la scienza della felicità si occupi esclusivamente di ciò che accade tra l'area neutra e quella positiva. In altre parole, fintanto che te la cavi discretamente e ti trovi nella zona compresa tra 0 e 1, i risultati delle ricerche in questo campo ti saranno di grande aiuto. Se invece te la passi male, se sei triste o ansioso o se stai attraversando un momento di grande

difficoltà, solo la psicoterapia e i farmaci possono aiutarti. Naturalmente, ritengo fondamentale cercare assistenza professionale quando è necessario. La terapia può essere di grande aiuto sia quando le cose vanno bene sia quando la nostra vita ci appare fuori controllo; lo stesso vale per i farmaci, come gli antidepressivi e gli ansiolitici, che hanno salvato molte vite. Non consiglieri mai a nessuno di sospendere una terapia farmacologica senza prima aver consultato il proprio medico. Tuttavia, l'idea che si debba per forza raggiungere il punto "neutro" prima di poter trarre beneficio dalla scienza della felicità è sbagliata.

La scienza della felicità riguarda l'intero spettro dell'esperienza umana. Sì, può certamente aiutarci a passare dal punto 3 al punto 5, da "tutto bene" a "alla grande", ma è ancora più utile quando ci troviamo a -3 o a -5. Può davvero aiutarci a tornare a 0 e perfino spingerci oltre. Perché? Perché la scienza della felicità rafforza il nostro sistema immunitario psicologico. Come ben saprete, potenziare il proprio sistema immunitario psicologico – o biologico, per inciso – non significa non ammalarsi più, però di certo ci si ammala meno e, quando succede, si guarisce più in fretta. La scienza della felicità può aiutarci ad essere più felici, anche di poco magari, a qualunque punto della scala ci si trovi. Inoltre, è uno strumento utile ad affrontare le difficoltà che incontriamo.

Quando si possiede un sistema immunitario psicologico forte è possibile perfino andare oltre la resilienza. Si può raggiungere l'*antifragilità*, o quella che io chiamo Resilienza 2.0. L'*antifragilità* è un concetto che venne introdotto dallo scrittore, epistemologo e statistico Nassim Taleb, professore della New York University¹. Per comprendere l'*antifragilità*, dobbiamo partire dalla resilienza, termine che proviene dal campo dell'ingegneria. Una particolare sostanza o un materiale vengono definiti resilienti quando recuperano la loro forma originaria dopo aver sopportato uno stress o una pressione di qualche genere. Spesso la resilienza viene spiegata anche attraverso la metafora della palla che cade e rimbalza fino a tornare al punto di partenza. Secondo Taleb, una sostanza o un materiale possono dirsi

antifragili se, dopo essere stati sottoposti a stress o a pressione, non solo tornano alla forma originaria, ma diventano ancora più forti. Se la palla resiliente rimbalza fino al punto di partenza, la palla antifragile lo supera e arriva ancora più su. Più in generale, se un sistema antifragile (che potrebbe essere tanto un oggetto inanimato quanto un'entità dotata di vita come una persona, una relazione, un gruppo di persone o perfino una nazione) attraversa un momento di difficoltà, ne esce più forte, più capace, più felice.

Quando Friedrich Nietzsche, filosofo tedesco del XIX secolo, scrisse «quello che non mi uccide, mi fortifica», stava descrivendo l'antifragilità. Ed è verissimo, si può crescere grazie alle difficoltà e sperimentare l'antifragilità perfino dopo aver attraversato le peggiori circostanze possibili. Il trauma può farci affondare o elevarci ancora di più, può indebolirci o renderci più forti.

A questo proposito, la ricerca degli psicologi Richard Tedeschi e Lawrence Calhoun della University of North Carolina suggerisce che le persone reduci da grandi difficoltà abbiano una maggiore probabilità di sperimentare una crescita post-traumatica (PTG) piuttosto che un disturbo da stress post-traumatico (PTSD)². Tutti abbiamo sentito parlare del PTSD, che può avere conseguenze molto serie, come la continua risperimentazione del trauma, ansia e depressione, difficoltà a concentrarsi e problemi di insonnia. Tuttavia, esiste un altro tipo di esperienza di lunga durata che può scaturire da un trauma, un'esperienza di tipo positivo, ossia la PTG. Purtroppo nessuno può avere la garanzia che dopo un trauma avverrà una crescita, però è possibile creare delle condizioni che aumentino sensibilmente la probabilità di raggiungere questo risultato. Per come la vedo io, uno dei principali obiettivi della scienza della felicità è quello di aiutare i singoli individui, le famiglie, le organizzazioni e le comunità a conoscere e creare queste condizioni, così da poter sfruttare le difficoltà collegate alla pandemia (o di qualsiasi altro genere) per crescere. C'è molto che possiamo fare per diventare più antifragili.

DALLA RICERCA SCIENTIFICA ALLA RICERCA PERSONALE

Ho scritto questo libro per darvi un punto fermo a cui aggrapparvi durante la tempesta, delle idee a cui ispirarvi e, soprattutto, con cui sperimentare. Sono uno psicologo e un accademico perciò, nella mia vita professionale, lavoro moltissimo con la ricerca scientifica. Tuttavia, ritengo che ancor più importante della ricerca scientifica sia quella personale. Quando si fa ricerca scientifica, si analizza ciò che è stato fatto dagli altri, valutando le loro azioni e imparando dai loro risultati. La ricerca personale consiste nel fare la stessa cosa ma prendendo sé stessi come oggetto di analisi, guardandosi dentro e facendo prove ed esperimenti attraverso il cambiamento.

Sono un grande appassionato di biografie perché penso che possano insegnarci molto, specie quando riguardano persone che hanno fatto cose straordinarie. Una delle mie biografie preferite è quella del grande leader e attivista indiano Mahatma Gandhi. L'autobiografia di Gandhi ha come sottotitolo la frase: “La storia dei miei esperimenti con la Verità”. È interessante soffermarsi sulla scelta delle parole: il sottotitolo non parla di “trovare la Verità” o “scoprire la Verità”, bensì de “i miei esperimenti con la Verità”. Per tutta la sua vita, dedicata a battersi per la giustizia sociale, Gandhi non smise mai di sperimentare e di provare cose nuove. È ciò che vorrei faceste anche voi durante la lettura di questo libro. Sì, nelle pagine a venire sentirete molto parlare della ricerca scientifica nell'ambito della felicità e sì, troverete suggerimenti utili che vi aiuteranno a mettere in pratica tali idee nella vita quotidiana ma, più di ogni altra cosa, vorrei che provaste a sperimentare con queste idee e questi suggerimenti per scoprire che effetto hanno su di voi. Alcune delle strategie proposte potrebbero risultarvi estremamente utili in questo momento della vita, altre potrebbero diventarlo in futuro e altre ancora potrebbero non esserlo affatto, ma è difficile stabilirlo senza prima averle provate.

In tempi incerti come questi, si sentono tanti consigli di ogni genere su ciò che dovremmo o non dovremmo fare, sia a livello personale che professionale. In questo libro ho voluto condensare solo le informazioni basate su prove scientifiche, in modo che possiate fare ricerca personale basandovi sugli studi psicologici realizzati e mettere un po' di ordine nel caos. Voglio fornirvi delle strategie che possiate applicare concretamente e che vi aiutino a diventare più felici *adesso*.

Ho iniziato a studiare la felicità perché ero infelice. Non so se avessi superato il confine clinico della depressione o dell'ansia, ma di certo per gran parte del tempo mi sentivo triste e stressato. È questo che mi ha portato a sviluppare un grande interesse per la psicologia positiva. Oggi, trent'anni dopo, le persone mi chiedono: «Allora, sei finalmente felice?» e la mia risposta a questa domanda è: non lo so. Quello che so per certo è che ora sono *più felice*. Come scoprirete in questo libro, lo scopo del lavoro per sviluppare l'antifragilità non è quello di raggiungere il "per sempre felici e contenti". A dire il vero, io non credo che un lieto fine del genere esista. La felicità e l'infelicità non sono condizioni fisse o contrapposte, non esiste un confine prima del quale si è infelici e oltre il quale si diventa felici per sempre. La felicità si trova su una linea che procede per gradi. Personalmente, ho fatto molti progressi lungo questa linea negli ultimi trent'anni e di certo spero che tra cinque o dieci anni sarò più felice di quanto non lo sia oggi... così come voi. Ecco perché il mio libro è intitolato *Più felici, qualunque cosa accada* e non *Felici, qualunque cosa accada*. È un viaggio che dura tutta la vita e che termina solo con il nostro ultimo respiro.

IL MITO DEL SUCCESSO E DELLA FELICITÀ

Ma cos'è esattamente la felicità? Perché è così importante? E come si fa a raggiungerla?

Prima di darvi le varie definizioni di felicità, vorrei condividere con voi alcuni studi che evidenziano quanto nel mondo sia dif-

fusa una concezione profondamente sbagliata della felicità, del suo ruolo nella nostra vita e di come la si possa raggiungere. Gran parte delle persone crede che la strada per la felicità sia il successo. *Se solo potessi realizzare il mio sogno/raggiungere questo obiettivo/arrivare a questo traguardo, allora sarei finalmente felice*, ci diciamo. Oppure, dopo un fallimento doloroso, pensiamo: *Non realizzerò mai il mio sogno, ormai ho rovinato tutto. Non ce l'ho fatta. Non sarò mai felice*. Secondo questa formula, il successo è la causa e la felicità è la conseguenza. La verità, però, è che si tratta di una concezione sbagliata... e non poco, ma *molto* sbagliata.

Esistono numerosi studi che confutano la formula secondo cui il successo conduce alla felicità. Per esempio, Daniel Gilbert, docente di Harvard, ha preso come oggetto di studio alcuni docenti universitari nel momento più importante della loro carriera, quando stavano per scoprire se avrebbero ottenuto la cattedra oppure no³. Quando Gilbert chiese loro come si sarebbero sentiti dopo il responso, la maggior parte rispose che, se avesse ottenuto la cattedra, avrebbero sperimentato una felicità durevole e che, se non l'avessero ottenuta, sarebbero stati in crisi per molto tempo. Dopotutto, la cattedra di professore ordinario è il Sacro Graal dei docenti universitari. Spesso ci si arriva dopo circa quindici anni di lavoro e ottenerla significa avere un posto fisso per tutta la vita. Una volta divenuti professori ordinari, non si è più sottoposti alla pressione di dover pubblicare continuamente e si ha la certezza di poter restare nella propria università. Ma cosa accadde davvero una volta annunciate le decisioni definitive? Sul momento, chi ricevette la cattedra accolse la notizia con enorme gioia e chi non la ottenne ne uscì comprensibilmente distrutto, ma il punto è che questo evento così importante influì poco o niente sul loro livello globale di felicità o infelicità a lungo termine. In altre parole, quasi tutti i professori avevano ampiamente sovrastimato l'impatto di quel grande successo (o fallimento) lavorativo sulla propria felicità. L'evento, percepito dalla maggior parte dei partecipanti come determinante e capace di cambiare la propria vita per sempre, portò soltanto a un momento di gioia o di dolore passeggero... niente di più.

Sono stati condotti studi simili sui vincitori della lotteria⁴. Quanti pensano che se vincessero alla lotteria tutto cambierebbe in meglio *per sempre*? Nonostante si tratti di un colpo di fortuna insperato, la verità è che le cose non vanno come crediamo. I vincitori della lotteria sperimentano un momento di grande euforia subito dopo la vincita, proprio come i professori che ottengono la cattedra, però poi tornano al punto in cui si trovavano prima dell'evento. I vincitori che erano infelici, tornano ad essere infelici dopo aver vissuto un breve picco nei livelli di felicità; in pratica, non avviene nessun cambiamento sostanziale. Lo stesso accade con altri eventi importanti della vita, come il matrimonio o la perdita del lavoro: ciò che avviene solitamente è che si sperimenta un momento di gioia o di sofferenza temporaneo e poi si torna al punto della scala in cui ci si trovava prima dell'evento.

Una volta, quando insegnavo ad Harvard, condussi un sondaggio informale tra i miei studenti. Avevo una classe di circa mille studenti e chiesi loro di ripensare al 2 aprile di quell'anno o degli anni precedenti. Perché il 2 aprile? Perché era il giorno in cui nella cassetta della posta (oggi via e-mail) arrivava la lettera del college che ti diceva *Congratulazioni, sei stato accettato!* oppure *Ci dispiace, ma la selezione è stata molto dura quest'anno*. Dato che quegli studenti erano seduti nella mia aula, era ovvio che avevano ricevuto tutti una lettera di accettazione, così dissi loro: «Alzi la mano chi il 2 aprile si trovava in un punto della scala compreso tra “molto felice” ed “euforico”». Praticamente alzarono la mano tutti. A quel punto dissi: «Ora resti con la mano alzata chi il 2 aprile ha pensato che sarebbe stato felice per il resto della sua vita». Quasi tutte le mani restarono sollevate. Perché? Perché ciò che si erano sentiti ripetere per tutti gli anni delle superiori, finendo per crederci davvero, era grosso modo questo: “Magari ora ti trovi in difficoltà e sei stressato o forse perfino infelice, ma se riesci a entrare in uno dei college migliori, sarà valse la pena di aver vissuto tutto questo”. Infine dissi loro: «Okay, ora resti con la mano alzata chi è felice *oggi*». Non dissi “molto felice”, non dissi “euforico”, dissi solo “felice”. La maggior parte degli studenti abbassò la mano.

Una buona parte degli studenti universitari negli Stati Uniti sperimenta alti livelli di stress e si sente sopraffatta dal carico di lavoro da svolgere⁵. I livelli di depressione tra i teenager e i giovani stanno aumentando in maniera esponenziale e questa tendenza era già ampiamente in atto prima che iniziasse la pandemia⁶. La nostra salute mentale è sempre più precaria, eppure le persone continuano a credere che il successo le porterà alla felicità. Non è così!

I successi portano a vivere dei momenti di gioia mentre i fallimenti portano momenti di tristezza, ma si tratta sempre di fluttuazioni passeggera che, di per sé, non costituiscono le fondamenta per una vita felice o infelice. Questo significa forse che non esiste alcuna correlazione tra il successo e la felicità? Naturalmente sì, esiste una forte correlazione tra questi due elementi, ma funziona esattamente al contrario rispetto a quello che crediamo: non è il successo che porta alla felicità, ma *la felicità che porta al successo*.

PERCHÉ LA FELICITÀ È IMPORTANTE

Nel tempo, gli psicologi e i ricercatori organizzativi hanno dimostrato in maniera sistematica che, aumentando anche di poco i livelli di benessere di una persona, questa ottiene molto più successo⁷; non mi riferisco però al successo strettamente inteso come “raggiungimento di un obiettivo”, ma a un qualcosa di più ampio e multidimensionale. Il benessere aumenta il nostro successo come genitori, come partner, come lavoratori, come formatori e come amici.

Aumentando anche di poco il livello di felicità, diventerete più creativi e innovativi, che sia sul posto di lavoro per gli adulti o a scuola per i ragazzi. I livelli di produttività e di coinvolgimento, al lavoro o a scuola, aumentano notevolmente con l'aumentare del benessere. Accrescere il livello di felicità ci rende più gentili e generosi e riduce le probabilità di ricorrere alla violenza e ai comportamenti immorali in generale. Il sistema immu-

nitario mentale è collegato a quello fisiologico e aumentare la felicità rafforza tanto la nostra resilienza psicologica quanto quella fisica. Le persone felici sono più sane, più capaci di difendersi dalle malattie e (a parità di altri fattori) vivono più a lungo⁸!

Ma non sono solo i singoli individui a trarre beneficio dall'aumento dei livelli di felicità. La felicità migliora le nostre relazioni, il che è ancor più importante in un momento come questo, in cui ci troviamo a trascorrere lunghi periodi di tempo chiusi in casa con le stesse persone⁹. Questo non significa che se siamo felici elimineremo completamente i conflitti tra le mura domestiche. Ci saranno comunque tensioni e divergenze e capiteranno giorni in cui vi vorrete strappare i capelli perché non sopportate più di stare sempre insieme a quelle persone. Va bene così, fa parte del nostro essere umani. Tuttavia, anche un piccolo aumento del benessere basterà a diminuire le difficoltà nelle vostre relazioni e a far sì che, quando si presentano, siate meglio equipaggiati ad affrontarle. Inoltre, dato che la felicità è contagiosa, aumentare la vostra felicità aiuterà anche chi vi sta intorno ad essere più felice, contribuendo a creare un mondo migliore, più sano e più etico.

COS'È LA FELICITÀ?

Di certo non vi sorprenderà sapere che non esiste una definizione univoca di felicità che metta tutti d'accordo. A dire il vero, probabilmente esistono tante sfumature di felicità quanti sono gli esseri umani al mondo e questo ha portato molte persone, compresi gli esperti in questo campo, a sostenere che la felicità sia come la bellezza: la puoi riconoscere solo quando la vedi o la provi. Tuttavia, io sono convinto che sia fondamentale trovare una definizione di felicità per poterla comprendere, inseguire e ottenere. Forse non dividerete la mia definizione di felicità, ma va bene così. Non sono qui per enunciare verità assolute, perciò non importa se utilizzerete la mia definizione o un'altra. L'importante è che riflettiate su cos'è la felicità per *voi*, che la analizzate attentamente e che comprendiate come ottenerla.

La definizione che vi propongo, elaborata insieme alle colleghe Megan McDonough e Maria Sirois, si ispira al lavoro di Helen Keller, che all'inizio del XX secolo scriveva: «Per me, l'unica definizione soddisfacente di felicità è l'integrità»¹⁰. Ampliando un po' il concetto espresso da Keller, possiamo definire la felicità come *benessere della persona nella sua interezza*. Sulla base di questa riflessione, abbiamo coniato un'espressione molto puntuale per riferirci a questa condizione ed è il termine *wholebeing* o benessere integrale.

Non sarebbe fantastico se potessi rispondere semplicemente “il benessere integrale!” quando qualcuno mi chiede cos'è la felicità? Tuttavia non è così semplice, per due ragioni ben precise. La prima è che, per rendere questa definizione davvero utile e facile da applicare nella vita quotidiana, dobbiamo prima analizzare a fondo cosa significa “benessere della persona nella sua interezza” (cosa che faremo a breve). La seconda ragione per cui questa definizione non è sufficiente risiede in un paradosso che caratterizza la ricerca della felicità in generale.

IL PARADOSSO DELLA FELICITÀ

Diventare più felici comporta molti vantaggi: il sistema immunitario fisico si rafforza, le relazioni sbocciano, la produttività e la creatività aumentano e i risultati lavorativi o scolastici migliorano. Anche se non ci fossero tutti questi benefici, però, la felicità avrebbe comunque un grande valore, semplicemente perché ci fa sentire bene. La nostra natura ci spinge a cercare il piacere, a evitare il dolore e a voler sperimentare le sensazioni di gioia anziché il peso della sofferenza.

Tuttavia, esiste un grande problema: gli studi indicano che è molto dannoso attribuire troppo valore alla felicità o al desiderio di essere più felici. Iris Mauss (psicologa della University of California a Berkeley) – e dopo di lei altri colleghi – ha dimostrato che le persone per cui la felicità è molto importante, quelle che affermano «per me la felicità è un valore fondamentale»,

finiscono per sentirsi più infelici e più sole delle altre¹¹. Ripetersi continuamente quanto la felicità sia importante e quanto la si desidera può ritorcersi contro di noi.

È questo il paradosso della felicità: più le diamo valore e la desideriamo, più ci sfugge.

Ma se stiamo cercando di essere più felici, come possiamo risolvere questo paradosso? Forse con l'autoinganno? Dobbiamo mentire a noi stessi, fingendo che non ci importi, anche se dentro di noi, nel profondo, ci importa moltissimo? Dobbiamo ripetere a noi stessi: "Non voglio essere felice (strizzatina d'occhio)?". La faccenda si fa complicata! Per fortuna una soluzione c'è: possiamo ricercare la felicità *indirettamente*.

Se la mattina, quando mi sveglio, mi dico: «Voglio essere felice, sarò felice ad ogni costo!», sto inseguendo la felicità in modo diretto. Questa ricerca esplicita della felicità mi ricorda continuamente quanto la felicità sia importante e piena di valore ai miei occhi e, a conti fatti, questo mi danneggia anziché aiutarmi. E allora come si fa a inseguire la felicità in maniera indiretta? Anziché lavorare direttamente sulla felicità, possiamo concentrarci sugli *elementi* che portano alla felicità. In questo modo, la nostra attenzione sarà focalizzata sul valore di questi elementi anziché sul valore della felicità stessa.

Proverò a spiegare meglio il concetto con un'analogia: pensate alla luce del sole, indispensabile per qualsiasi forma di vita sulla Terra. Cosa succede se guardate *direttamente* il sole? Vi fa male agli occhi. La luce diretta è dannosa, tanto che si può perfino rimanere ciechi. E allora in che modo ci si può godere il sole? Lo si può osservare *indirettamente* attraverso un prisma che scompone la luce nei vari colori di cui è formata, creando un arcobaleno. A quel punto possiamo ammirare quanto vogliamo ciò che abbiamo di fronte, godendoci lo spettacolo in tutta tranquillità.

Lo stesso accade con la felicità. Inseguirla direttamente vi porterà dritti all'infelicità, come Iris Mauss e altri colleghi hanno scoperto e dimostrato. Al contrario, ricercarla indirettamente, scomponendola nei vari elementi che la costituiscono e lavo-

rando su di essi, è la strada giusta per diventare più felici. Per utilizzare le parole del filosofo John Stuart Mill, vissuto nel XIX secolo, «Sono felici solo coloro che fissano la propria attenzione su oggetti diversi dalla loro felicità»¹².

Ora la domanda importante da porci è: quali sono gli oggetti su cui dovremmo concentrare la nostra attenzione? Riprendendo la metafora del sole, quali sono i "colori dell'arcobaleno" che compongono il benessere integrale della persona e che noi *possiamo* ricercare in modo da arrivare indirettamente alla luce?

IL MODELLO SPIRE

Nel nostro lungo lavoro di ricerca della strada per la felicità (durante il quale abbiamo passato in rassegna la storia intellettuale del mondo e messo insieme idee elaborate da poeti, filosofi, teologi, scienziati, economisti e psicologi), io e i miei colleghi abbiamo individuato cinque elementi fondamentali che conducono indirettamente alla felicità: benessere spirituale, benessere fisico, benessere intellettuale, benessere relazionale e benessere emotivo¹³. Ognuno di questi elementi contribuisce al benessere della persona nella sua interezza ed è indispensabile per permetterci di diventare più felici. In inglese, gli elementi formano l'acronimo SPIRE:

Spiritual wellbeing (benessere spirituale): viviamo la vita con consapevolezza? Abbiamo uno scopo? Il benessere spirituale riguarda la capacità di trovare un senso di scopo e un significato nella propria esistenza. Spesso questo si realizza attraverso la religione, ma non necessariamente. Un dirigente bancario che vede il suo lavoro come una vocazione può sperimentare un benessere spirituale molto più intenso di un monaco che considera il suo ruolo privo di significato. Un altro modo per provare il benessere spirituale è essere presenti nel qui e ora anziché lasciarci distrarre da elementi esterni. Quando siamo mentalmente presenti, trasformiamo le esperienze ordinarie in straordinarie.

Physical wellbeing (benessere fisico): ci prendiamo cura del nostro corpo? Questo elemento riguarda la connessione tra mente e corpo e l'impatto che essi hanno l'uno sull'altra. Il benessere fisico si ottiene prendendosi cura di sé attraverso attività come l'esercizio fisico e momenti di inattività dedicati al riposo e al recupero delle energie. Per alimentare il nostro benessere fisiologico e psicologico dobbiamo mangiare sano e trattare noi stessi e gli altri con amore.

Intellectual wellbeing (benessere intellettuale): abbiamo degli stimoli? Siamo curiosi? È necessario tenere la mente attiva e imparare cose nuove. Uno dei risvolti positivi della pandemia è che molte persone, trascorrendo più tempo in casa, hanno avuto modo di dedicarsi alla propria crescita intellettuale. Secondo le ricerche svolte, le persone che si pongono continuamente delle domande e che sono desiderose di imparare non sono solo più felici, ma anche più sane. Pensate, la curiosità ci rende addirittura più longevi¹⁴!

Relational wellbeing (benessere relazionale): ci prendiamo sufficiente cura di quei legami che nutrono la nostra anima? Il principale indicatore della felicità è il tempo di qualità trascorso con le persone che amiamo e che a loro volta ci amano. Siamo animali sociali e abbiamo bisogno di creare legami e di provare un senso di appartenenza. Tuttavia, non dobbiamo concentrarci solo sulle relazioni con gli altri, ma anche su quella con noi stessi. Il filosofo francese Blaise Pascal diceva: «Tutta l'infelicità dell'uomo proviene dalla sua incapacità di starsene da solo quietamente in una stanza». La solitudine non deve per forza significare isolamento e vedremo in che modo è possibile coltivare relazioni più sane e più felici anche quando siamo lontani dai nostri cari.

Emotional wellbeing (benessere emotivo): le nostre emozioni sono equilibrate? Vengono rispettate da noi stessi e dagli altri? Cosa facciamo quando proviamo emozioni dolorose, come

è inevitabile che accada? In che modo coltiviamo le emozioni piacevoli, come la gioia, la gratitudine e l'entusiasmo? Cosa fare per restare "ai piani alti" del benessere più a lungo anziché sperimentare solo dei picchi temporanei di gioia?

Questi sono i cinque elementi che costituiscono il modello SPIRE, argomento che analizzeremo a fondo in questo libro. *Spire* è una parola molto azzeccata perché significa "pinnacolo", ovvero il punto più alto di un edificio, come per esempio un campanile. In effetti, la felicità è la meta più elevata a cui ambiamo, la stella che tutti desideriamo raggiungere. *Spire*, però, significa anche "respiro". La felicità dà respiro e aumenta l'energia, il coinvolgimento e la motivazione. Nel loro insieme, gli elementi SPIRE ci spingono a vivere una vita migliore e più felice.

E il benessere economico?

Di recente qualcuno mi ha detto: «Devi aggiungere un altro elemento al modello SPIRE: il benessere economico». Non era certo la prima volta che ricevevo quel suggerimento: quando illustro ai miei studenti il modello SPIRE, ce n'è sempre uno che mi chiede come mai il denaro non è contemplato. Tuttavia, questa persona si è spinta oltre e mi ha suggerito: «Potresti chiamare il nuovo elemento "affluent wellbeing" (benessere dell'agiatezza) e ottenere così il modello ASPIRE (aspirare)... sarebbe comunque un bellissimo acronimo!». Devo ammettere che ci ho riflettuto a lungo.

La ragione per cui ho deciso di non aggiungere l'*affluent wellbeing* e di non utilizzare il modello ASPIRE è che, a mio modo di vedere, il benessere economico è già presente nel modello SPIRE. I cinque elementi SPIRE sono caratteristiche primarie della persona, mentre il benessere economico è una caratteristica secondaria.

Come si sono espressi i filosofi riguardo a questa gerarchia tra le caratteristiche primarie e secondarie della persona? Aristotele, per esempio, definisce gli esseri umani come animali razionali... e siamo nel campo del benessere intellettuale. Victor Frankl e gli esistenzialisti parlano degli uomini come di animali in cerca di senso... e questo riguarda il benessere spirituale. John Donne scrisse «Nessun uomo è ►

► un'isola»: siamo animali relazionali e abbiamo bisogno della compagnia delle altre persone. Le emozioni, naturalmente, sono una componente essenziale dell'essere umano e non è necessario scomodare Sigmund Freud o David Hume per convincerci che sia così. Il benessere fisico, poi, riguarda la nostra capacità di nutrire la parte più animale del nostro essere, che è certamente una componente basilare della nostra essenza (non a caso abbiamo usato le definizioni *animali* razionali, *animali* in cerca di senso, e così via). Sono davvero pochi (se non inesistenti) gli esempi di pensatori che hanno definito gli esseri umani come creature economiche o animali economici. Sebbene il denaro possa avere un grande impatto sulla nostra vita spirituale, fisica, intellettuale, relazionale ed emotiva, resta comunque uno strumento e non può essere considerato una qualità intrinseca della condizione umana.

Questo non significa che il benessere economico non sia importante, anzi, tutt'altro. Essere in grado di soddisfare il nostro bisogno primario di avere cibo, vestiti e una casa è fondamentale per poter sperimentare il benessere integrale. Vivere in povertà e non poter soddisfare le necessità più basilari di certo ha delle gravi ripercussioni su noi stessi e su chi ci sta accanto, perciò sì, il benessere economico svolge un ruolo importante, soprattutto nei momenti di crisi, quando rischiamo maggiormente di trovarci in difficoltà da questo punto di vista.

Tuttavia, se è vero che il denaro influisce sulla nostra felicità quando non riusciamo a soddisfare i nostri bisogni primari, è vero anche che, superato questo confine, la ricchezza non contribuisce più in maniera determinante al nostro benessere integrale. Il dato interessante è che, quando abbiamo risorse economiche sufficienti a soddisfare le necessità di base, non è accumulando altro denaro che aumentiamo la nostra felicità, bensì scegliendo modi giusti di utilizzarlo. Le ricerche suggeriscono che spendere denaro per fare delle esperienze (come una vacanza) anziché per acquistare oggetti (come un capo di vestiario) porta a una maggiore felicità¹⁵. Un'altra cosa utile da fare, paradossalmente, è dare. Come vedremo meglio più avanti, quando contribuiamo ad aiutare gli altri, siamo più felici.

Infine, bisogna tenere presente che gli elementi SPIRE, pur non garantendo la conquista della sicurezza economica, sono comunque di grande aiuto, dal momento che il successo è strettamente correlato alla felicità.

IL CAMBIAMENTO È DAVVERO POSSIBILE

Un passo importante per diventare più felici è riconoscere che abbiamo davvero il potere di aumentare la nostra felicità. Le ricerche condotte da grandi psicologi e neuroscienziati (come Richard Davidson, Sonja Lyubomirsky, Jeffrey Schwartz e Carol Dweck) dimostrano chiaramente che i livelli di felicità *possono cambiare* e, in effetti, lo fanno; si tratta di una condizione modificabile, non fissa e immutabile¹⁶. Questo non significa che si possa modificare radicalmente la propria felicità nel giro di poco. Si tratta di un processo che richiede tempo, ma si possono sicuramente ottenere via via delle piccole conquiste. Se nell'immediatezza si ottiene un piccolo progresso, poi un altro e un altro ancora, sul lungo termine ci troveremo ad aver raggiunto delle grandi conquiste.

È un po' come quando, sull'aereo, guardiamo il piccolo schermo sul sedile di fronte, dove viene mostrato in tempo reale il percorso del nostro volo. Se teniamo lo sguardo fisso sul piccolo aereo nello schermo, ci sembra che non si muova. Tuttavia, se ci addormentiamo (o tentiamo di farlo inutilmente per un bel po'), quando ci risvegliamo e guardiamo nuovamente lo schermo cosa scopriamo? Che l'aereo si è spostato! Ci stiamo avvicinando alla nostra meta! Succede lo stesso quando si lavora sulla propria felicità: all'inizio il cambiamento è molto lento e quasi impercettibile, ma con il tempo vi porterà a compiere grandi passi avanti.

Ci tengo a rimarcare che, a prescindere dai cambiamenti e dai progressi che farete, attraverserete sempre dei momenti di difficoltà e di dolore nella vita. La scienza della felicità non è una panacea, non ha niente a che fare con il pensiero magico e non curerà miracolosamente tutti i vostri mali, ma può aiutarvi a evitare la sofferenza inutile. Come vedremo meglio nel Capitolo 5, esistono due livelli di sofferenza quando affrontiamo le avversità. Il primo livello è il dolore causato direttamente dall'esperienza vissuta, come per esempio la preoccupazione per la propria situazione economica, l'ansia durante una discussione con il partner o la sofferenza per una perdita. Sperimentare questo

livello di sofferenza è inevitabile. Tuttavia, esiste un secondo livello di sofferenza ed è quella che proviamo quando rifiutiamo il primo livello di sofferenza, quando ci priviamo delle necessità basilari dell'essere umano – come l'esercizio fisico, l'apprendimento e l'amicizia – o quando non riusciamo a cogliere il momento e ad apprezzare tutto ciò che abbiamo. Questo libro (come qualsiasi altro, per la cronaca) non potrà aiutarvi in nessun modo con il primo livello di sofferenza, ma vi sarà sicuramente di grande aiuto con il secondo livello.

Nel periodo in cui stavo terminando il mio dottorato, l'economia globale andava a picco. Dato che una parte della mia specializzazione riguardava il settore delle aziende, venni incaricato di aiutare gli studenti non ancora laureati a muovere i primi passi verso la loro futura carriera: scrivere il curriculum, candidarsi alle offerte di lavoro e prepararsi per i colloqui. Un giorno gli studenti mi chiesero di parlare della condizione del mercato del lavoro. Fui estremamente diretto con loro. «Ascoltate, la situazione è molto diversa rispetto all'anno scorso» dissi chiaramente. L'anno precedente, infatti, i recruiter offrivano bonus alla firma ai candidati mentre quell'anno le aziende erano arrivate a licenziare i propri dipendenti. «Quest'anno sarà dura; dovrete impegnarvi molto per trovare un lavoro» aggiunsi. A quel punto uno degli studenti alzò la mano e disse: «Tal, sei un insegnante di scienza della felicità, ci parli sempre di ottimismo e invece negli ultimi venti minuti hai fatto solo discorsi pessimisti. Non hai un messaggio ottimista da lasciarci?».

Si sentì qualche risatina, poi calò il silenzio. Francamente, quella domanda mi colse impreparato. Lì per lì fui tentato di rispondergli che tutto quello che accade è sempre il meglio che possa capitare, ma prima di aprir bocca mi resi conto che non credevo davvero a quell'affermazione. Non tutto quello che accade è il meglio possibile. Così gli dissi: «Dammi un po' di tempo per rifletterci e ti risponderò». Qualche giorno dopo riuscii a dargli la risposta che aspettava: quello che accade non è sempre il meglio possibile, ma noi possiamo comunque scegliere di trarre il meglio dalle cose che accadono.

Una crisi economica terribile o una pandemia devastante non sono certo la cosa migliore che possa capitare. Le persone vivono nell'ansia, soffrono e muoiono a causa di queste situazioni. Tuttavia, quale che sia il problema, ormai è accaduto. Non c'è niente che possiamo fare per cambiare il passato, ma sta a noi tracciare il nostro percorso presente e futuro. Concederci la possibilità di essere umani, fare esercizio fisico regolarmente, prenderci il tempo necessario a recuperare le energie, essere gentili, imparare da ciò che stiamo vivendo, dare più valore alle relazioni, essere consapevoli, apprezzare le piccole cose della vita... sono tutti comportamenti che possiamo scegliere di adottare e che, come dimostrato dalla ricerca, ci aiutano a trarre il meglio dalla situazione in cui ci troviamo.

LA VERIFICA SPIRE

Alla fine di ogni capitolo, troverete un esercizio chiamato “La verifica SPIRE” che vi aiuterà a valutare il vostro progresso personale in questo percorso. È una tecnica elaborata da me, Maria Sirois e Megan McDonough. La verifica SPIRE vi chiederà di analizzare ognuno dei cinque elementi già citati, ponendovi alcune semplici domande per capire a che punto siete e per valutare come state andando. È un esercizio pensato per tracciare velocemente un vostro ritratto da inserire nel quadro generale. Ecco un'anticipazione delle domande che troverete:

Benessere spirituale: provi un senso di rilevanza e di scopo quando sei al lavoro? Provi un senso di rilevanza e di scopo a casa? Sei presente? Sei consapevole?

Benessere fisico: sei attivo dal punto di vista fisico? Ti prendi cura del tuo corpo? Ti prendi del tempo per riposare e recuperare? Come gestisci lo stress?

Benessere intellettuale: impari cose nuove? Fai abbastanza domande? Ti immergi a fondo nell'apprendimento? Fallisci abbastanza?

Benessere relazionale: trascorri del tempo di qualità con la famiglia e gli amici? Le tue relazioni sono profonde? Ti prendi cura di te stesso? Sei una persona che dà agli altri?

Benessere emotivo: provi emozioni piacevoli? Accogli le emozioni dolorose? Dai per scontato molto di quello che hai nella vita? Apprezzi quello che hai?

Quando lavorate alla verifica SPIRE e vi ponete queste domande, prendete carta e penna. L'esercizio prevede tre fasi. La prima è *assegnare* un punteggio a ognuno degli elementi SPIRE. Pensate alle risposte che avete dato e stabilite il grado/la frequenza con cui sperimentate il benessere spirituale su una scala da 1 a 10, dove 1 corrisponde a "molto poco" o "molto raramente" e 10 a "molto" o "molto spesso". Per esempio, quanto spesso sperimentate il senso di rilevanza? Quanto siete consapevoli/distratti? In base alle vostre risposte, stabilite un punteggio per il benessere spirituale e poi procedete a fare lo stesso per il benessere fisico, intellettuale, relazionale ed emotivo.

Dopo aver assegnato un punteggio a tutti gli elementi SPIRE, la seconda fase è quella di *descrivere* la ragione per cui avete scelto quel punteggio. Perché vi siete dati un 6 o un 4 nel benessere spirituale? Forse trovate significato nella vostra vita familiare, ma quando siete al lavoro il senso di scopo è del tutto assente. Magari, a proposito della consapevolezza, vi siete resi conto di essere *frequentemente distratti dalle notizie* e quindi non del tutto presenti, oppure avete realizzato che aprite Internet ogni cinque minuti. Mentre descrivete i vostri problemi, annotate tutte le ragioni dei punteggi assegnati ai cinque elementi del benessere integrale.

Nell'ultima fase dovrete *prescrivere*: per ogni elemento SPIRE, dovrete definire nel modo più concreto e specifico possibile come fare per aumentare il punteggio, non di dieci né di cinque

punti, ma di un solo punto. Cosa potete fare per trovare un po' più di significato nella vostra vita quotidiana o per essere un po' più presenti e consapevoli con gli amici? E così via.

Potrebbero esserci delle aree della vita in cui raggiungerete già un punteggio soddisfacente. Se per esempio vi date un 7 nel benessere fisico e ne siete soddisfatti, potete concentrarvi su come mantenere questo livello oppure lasciare da parte questo elemento e dedicare più tempo alle aree in cui volete migliorare. In ogni capitolo suggerirò delle idee per potenziare il benessere in tutti gli ambiti dello SPIRE. Questo libro ha lo scopo di aiutarvi ad auto prescrivervi delle azioni (basate sulle evidenze scientifiche) che vi portino ad aumentare il punteggio di uno, due o più punti in futuro.

Con la prima valutazione degli elementi, acquisiamo la consapevolezza del nostro livello di felicità di partenza. A qualsiasi punto della scala ci troviamo in questo momento, che sia anche un uno o un due, possiamo lavorare per migliorare. Ricordate sempre che il nostro obiettivo non è essere felici in assoluto, ma diventare più felici. Dovrete continuare a verificare il vostro andamento nelle settimane, nei mesi e negli anni a venire, man mano che sviluppate l'antifragilità necessaria a uscire indenni dagli alti e i bassi della vita.

Come i puntelli che consentono a un edificio molto alto di resistere ai terremoti, lo SPIRE vi fornirà una struttura di sostegno per trovare la felicità in mezzo ai disastri della vita... disastri che, naturali o creati dall'uomo, sono comunque inevitabili. Di certo vi sentirete destabilizzati quando il terreno si muoverà sotto i vostri piedi all'improvviso e continuerà a tremare per un po', ma non crollerete. Durante un uragano, ondeggerete con violenza per la forza del vento, ma non vi spezzerete. Non solo riuscirete a uscire illesi dalle sfide, ma diventerete più forti e più felici di quanto non siate mai stati.

Qualunque cosa accada.