

$F = P + (5 \times E) + (3 \times H)$

La formula della felicità

La felicità è materia difficilissima, la meta più remota e sfuggente, e la più ambita. Arcano sogno a cui ogni uomo aspira. Eppure c'è chi al suo studio ha dedicato tanto tempo ed è giunto alla conclusione che essa si può ricondurre ad una formula matematica, ad un'equazione il cui risultato è la somma di più elementi. Questo è quanto sostiene la psicologa britannica Carol Rothwell che, in collaborazione con scrittore-life coach Pete Cohen (autore tra l'altro di un fortunato libro su come *Cambiare la vita in dieci mosse*), ha elaborato tale formula: Felicità = $P + (5 \times E) + (3 \times H)$. Dove "P" sta per "caratteristiche personali", che comprendono la visione della vita, la capacità di recupero dalle avversità, l'elasticità e l'adattabilità alle più diverse situazioni. "E" indica invece i "bisogni esistenziali", come la salute, il denaro e gli amici. "H" infine denota i "bisogni di ordine superiore", come l'ambizione, l'autostima e il senso dell'umorismo, cioè l'insieme di quelle qualità che possono soccorrerci e magari anche salvarci la vita quando degli altri elementi importanti nella nostra vita ce ne sono pochi.

La formula, ideata per un sondaggio commissionato da una compagnia di viaggi londinesi, che voleva capire come soddisfare al meglio le esigenze dei suoi clienti, e eseguito su un campione di mille persone, funziona in questo modo. Per definire il valore di ciascuna incognita, occorre esprimere un giudizio con un voto da uno a dieci a quattro gruppi di domande:

- 1) Quanto ti consideri socievole, energico e aperto al cambiamento?
- 2) Fino a che punto ritieni di avere una visione positiva della vita, di riprenderti velocemente dalle situazioni difficili e di sentire che a governare la tua vita sei tu e non il destino?
- 3) Fino a che punto ritieni che i tuoi bisogni primari di vita siano appagati in relazione a salute, situazione finanziaria, sicurezza personale, libertà di scelta, senso di appartenenza alla comunità e accesso a istruzione e conoscenza?
- 4) Fino a che punto puoi ricorrere al sostegno delle persone a te vicine, immergendoti in quello che stai facendo, realizzare le tue aspettative, impegnarti in

attività che ti danno uno scopo e ti fanno sentire chi sei veramente?

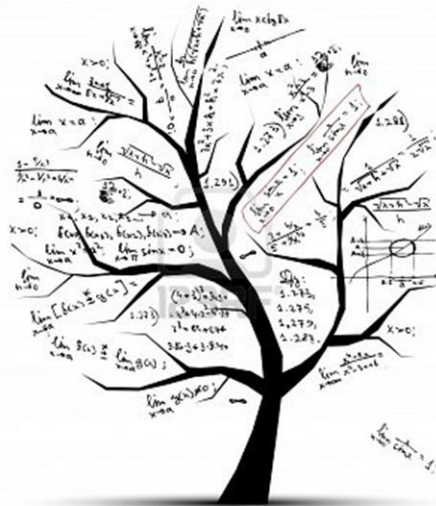
Il valore di P si ottiene dalla somma del punteggio delle prime due domande, mentre il valore di E corrisponde al punteggio delle risposte alla terza domanda e quello di H dal punteggio delle risposte alla quarta domanda. Se si assegna 10 a tutte le domande, si ottiene 100: il quoziente di felicità massimo. Ma arrivarci, senza barare, è praticamente impossibile e non c'è bisogno di spiegare perché: ognuno ha imparato per conto proprio e a spese sue come sia arduo raggiungere una felicità parziale, figuriamoci una perfetta.

Comunque, se onestamente vi avvicinate a quel punteggio utopico, e quindi vuol dire che diffondete

luce e beatitudine perché la felicità vi sprizza fuori da tutti i pori ed emanate tanta zuccherosa contentezza che potreste stendere un diabetico anche a notevole distanza, potreste presentarvi a qualche provino televisivo per una di quelle pubblicità stile Mulino Bianco o Sorriso Durbans: insomma anche la pagnotta vi è assicurata. Certo la compagnia di viaggi che ha commissionato il sondaggio sarebbe ben lieta di offrirvi un posto ben remunerato come suo *testimonial*, anzi

di più: come *réclame* vivente della bontà dei suoi servigi (che poi, come capita nelle pubblicità, che siano stati o no i suoi servigi a farvi felici o no poco importa).

Il sondaggio svolto tra quei mille che hanno avuto la temerarietà di interrogarsi e di scoprire che quoziente potessero dare alla propria felicità, ha svelato qualche sorpresa. Innanzitutto ha rivelato una profonda diversità tra uomini e donne. Le signore hanno individuato nella famiglia la più importante fonte di felicità. Seguono una bella vacanza, il sole e una perdita di peso. Gli uomini, invece, sono felici soprattutto per le vacanze, una vita sessuale soddisfacente e i successi sportivi. Il peso forma rappresenta la felicità per il 25% delle donne, mentre fa contenti solo l'8% degli uomini. Infine, per i maschi l'amore – e qui soprattutto la sorpresa – è apportatore di felicità molto più che per le appartenenti all'altro sesso. Addirittura il 20% degli uomini indica l'innamoramento come fonte di



contentezza, a fronte del 14% delle donne. E questo è un risultato non da poco, che dà un piccolo scossone ai luoghi comuni. Se si sapeva che sesso e calcio sono un carburante importante per la felicità maschile, meno ci si aspettava che i maschietti potessero sentirsi a terra per le delusioni amorose più che le donne.

Questo dunque un test che rivela la diagnosi. Per quanto riguarda la cura il test non dà indicazioni. Quelle è bene che ognuno le trovi da sé: la felicità

non si può prescrivere, non si acquisisce certo attraverso nessuna dose né di buoni consigli né di pillole né di pratiche strane. Se qualcuno vi dà qualche sua prescrizione e perché magari vuol vendervi qualcosa di suo e acquisire – con promesse illusorie – qualcosa di vostro.

Fate tutti i test che volete sul vostro grado di contentezza e soddisfazione, ma diffidate dei venditori di felicità!

Il gene felice

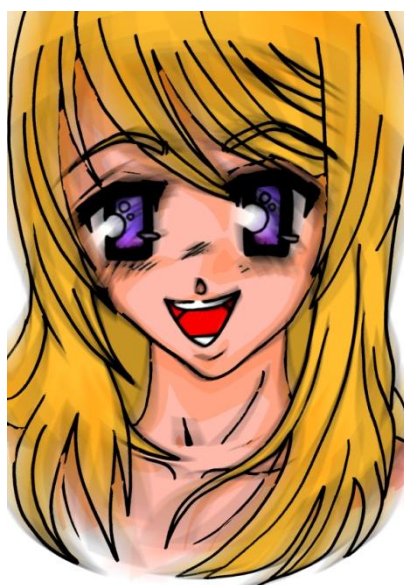
Se pensavamo che la felicità fosse solo una questione di come porsi di fronte alla vita abbiamo sbagliato: la felicità dipende da un gene.



Il raggiungimento della felicità è sempre stato l'obiettivo principale dell'uomo. Pur non riuscendo a definire esattamente cosa sia la felicità né come si possa raggiungere, pare che ogni individuo voglia e debba essere felice a tutti i costi.

Così gli uomini (o uomini più furbi di altri) si sono messi ad elaborare ricette (e magari anche a venderle). Per esempio, dire che la felicità esiste, che è raggiungibile da tutti e che è essenzialmente una questione di volontà, spinge ancor di più le persone a voler essere felici e, a volte, a sentirsi tali. Queste teorie si basano spesso sullo sviluppo e il potenziamento della volontà personale e affermano l'importanza per l'individuo di diventare padrone di se stesso. E' una questione di come porsi di fronte alla vita. Si devono fare progetti, ed è nella realizzazione di quelli che dei momenti di felicità possono essere raggiunti.

Insomma sembra che al raggiungimento della felicità non ci sia alcun ostacolo... Ma ne siamo sicuri? Beh, se fino ad ora avete pensato che la felicità sia quello che, a grandi linee, è descritto sopra, allora vi stupirete molto di quello che sto per dire. Sapete cos'è la felicità? E' (o sarebbe) un gene ereditario. Uno dei tantissimi geni che formano il nostro DNA: questo è il risultato a cui sono arrivati alcuni ricercatori danesi. Tale ipotesi era già stata avanzata da Dean



Hamer, uno studioso americano, che, basandosi su delle ricerche su coppie di gemelli omozigoti, che aveva affermato che la gioia di vivere non è soltanto influenzata dall'ambiente esterno o da come un individuo si realizza nella vita. Grazie a un gene che ci dona la felicità, felici si nasce, non si diventa. Questo gene sarebbe legato alla produzione di una sostanza (la *dopamina*) che agisce nel sistema nervoso.

Ora questa ricerca danese arriva alla stessa ipotesi. Come afferma il genetista Troel Kjaer: "Tutti ereditiamo delle caratteristiche di base poco influenzabili dall'esterno, e la capacità di provare felicità è una di queste. [...]"

Naturalmente i fattori esterni hanno influenza, ma in genere non si prova un sentimento pieno di felicità se non si ha una predisposizione genica".

Questa scoperta è a dir poco sconvolgente. Possibile che anche un sentimento come la felicità, l'obiettivo di tutta la nostra vita, sia dipendente da un gene? Forse fra poco o fra molti, molti anni scopriranno che tutti i nostri

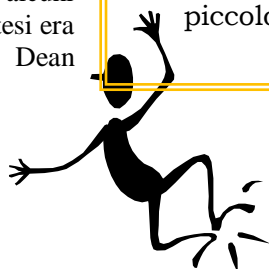
sentimenti sono legati a geni, che ogni singola componente di noi stessi è già scritta in noi al momento del concepimento...

Ma, nonostante tutto ciò, io voglio credere (e penso che per tutti sia bello credere) che ci siano libertà al mio vivere, che possa andare sorridendo incontro alla vita, cercando di realizzarmi, tentando di essere felice senza la paura di non aver avuto in sorte il gene giusto.

Alice

La serenità

Qualcuno ha detto che è facile essere felici ma è difficile essere sereni perché la felicità dura un istante mentre la serenità è un sentimento che nasce solo in chi sa gustare tutto ciò che la vita gli offre da un profumo ad un tramonto e finanche ad un piccolo istante di dolore
(Vale)



L'Acciuga