

Aiutare gli altri dà più gioia del buon cibo o di un bel film
In uno studio inglese l'ultima ricetta del benessere

Felicità

Volontariato e figli ecco i piaceri che allungano la vita



La ricerca
Figli e volontariato
nella ricetta
della felicità

ENRICO
FRANCESCHINI

DAL NOSTRO CORRISPONDENTE
ENRICO FRANCESCHINI

LONDRA

Siete edonisti o eudemonisti? Niente paura, rifacciamo la domanda: per voi la felicità si traduce in una bella mangiata al ristorante, un bel film al cinema, la vittoria della squadra del cuore (per non parlare d'altro), oppure nell'allevare i figli, fare volontariato, svolgere un'attività che vi appassiona e magari è pure socialmente utile? Se appartenete al primo gruppo, non siete veramente felici; anzi, a forza di rincorrere un piacere materialistico, rischiate di essere spesso tristi e insoddisfatti. Se invece vi riconoscete nel secondo gruppo, non solo starete meglio di salute e di umore, ma conserverete anche un'estrema vivacità mentale fino ad età avanzata e vivrete più a lungo.

L'eudemonismo, secondo il vocabolario, è una dottrina che riconosce come legittima l'aspirazione dell'uomo alla felicità: diritto che per esempio la Costituzione americana sancisce ("the pursuit of happiness", il conseguimento della felicità) per tutti i cittadini degli Usa. Ma secondo studi emersi nell'ultimo decennio questa interpretazione del termine è fuorviante. Il nome deriva dal greco antico, "eudaimonia", che letteralmente vuol dire «essere con un buon (eu) demone (daimon)», intendendo quest'ultimo non nel significato negativo corrente, bensì come «genio, spirito guida». Aristotele affermava che gli esseri umani possono raggiungere lo stato di "eudaimonia" realizzando il proprio potenziale e vivendo in modo virtuoso: perciò, affermano i

nuovi studi, pensava a qualcosa di assai diverso dalla felicità come viene oggi comunemente intesa.

Quest'ultima, un tempo terreno quasi esclusivo degli innamorati, è diventata oggetto di dotte ricerche: esiste perfino un "indice della felicità", per determinare dove si vive meglio non solo in base al reddito. Recenti studi in tale campo, chiamato dagli specialisti "psicologia positiva", cercano di riportare il concetto di felicità nei termini in cui lo intendeva appunto Aristotele. Uno studio dell'università inglese di Reading rivela che chi vive "virtuosamente", per dirla con il filosofo greco, vede le cose più positivamente di chi mette l'accento sulla ricerca del piacere. Un altro, condotto dalla San Diego University, osserva che tra il 1938 e il 2007 i sintomi di depressione, paranoia e psicopatologie sono costantemente aumentati tra gli studenti americani, spiegando il fenomeno con la crescente importanza data al materialismo, allo status, al denaro nel mondo occidentale. Coloro che si dedicano ai familiari, al prossimo, al lavoro ben fatto, secondo statistiche citate in questi e altri studi, hanno mediamente una vita più lunga, una salute migliore (con meno probabilità di ammalarsi di disturbi cardiovascolari, osteoporosi, morbo di Alzheimer) e una felicità più piena, rispetto a chi rincorre un quotidiano piacere edonistico. Naturalmente non c'è niente di male a desiderare di essere felici, ammette il professor Richard Ryan, docente di psicologia alla Rochester University: «Ma concentrarsi troppo su se stessi può diventare un circolo vizioso, un peso psicologico», dice

lo studioso al Wall Street Journal Europe, che ha dedicato una pagina al tema. Essere felici, insomma, non vuol dire essere continuamente euforici. Al contrario, il segreto di una contentezza a lungo termine potrebbe essere non pensare troppo alla felicità («La felicità è come la salute», avvertiva Cechov, «quando la possiedi, non te ne accorgi»). E il tipico stress dell'uomo e della donna d'oggi, alla ricerca di un precario equilibrio tra lavoro, famiglia e impegni vari, potrebbe dunque contenere la chiave della felicità: «Concentratevi sui rapporti che contano e su un mestiere che amate», suggerisce il professor Ryan. Coltivate il vostro orticello, avrebbe riassunto Voltaire.

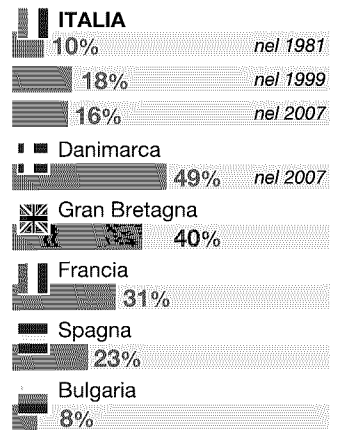
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Chi si dedica al prossimo, secondo le statistiche, vive meglio e più a lungo

E dagli Stati Uniti confermano: gli edonisti rischiano la depressione

La felicità in Italia

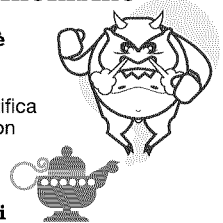
Si dichiarano molto felici:



L'eudemonismo

Che cos'è

- Dottrina morale che identifica il bene con la felicità



Le origini

- Il nome deriva dal termine greco *eudaimonia*: essere con un buon (eu) demone (daimon)
- La parola demone è intesa nel senso di genio, spirito, guida
- Aristotele identificava la felicità con la vita virtuosa: gli uomini sono felici quando realizzano appieno il loro potenziale

La psicologia positiva

- Identifica la felicità col dare un senso alla vita attraverso i figli, il volontariato o lo studio

L'edonismo

- Studi inglesi avvisano che la ricerca ostinata della felicità può al contrario rendere infelici: materialismo e autogrificazione portano a casi di depressione, paranoia e altre psicopatologie