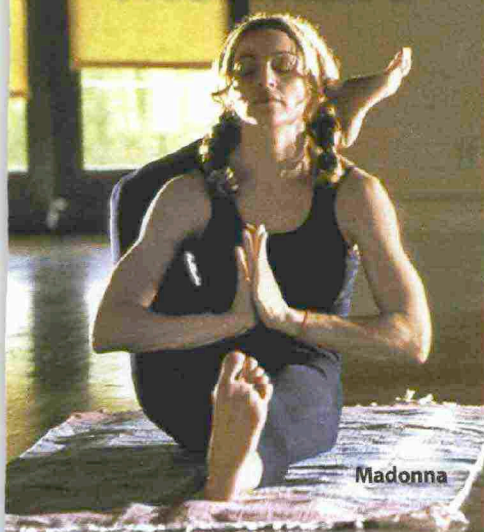


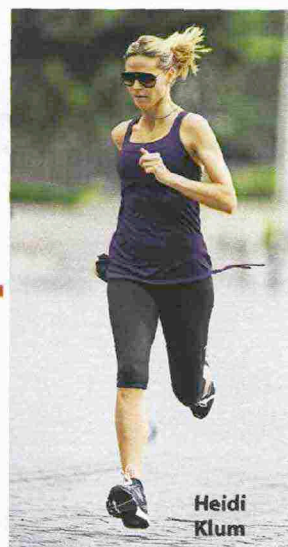
attualità

LE NOTIZIE DELLA
SETTIMANA
SELEZIONATE PER VOI

Meditare



Massaggiarsi



Muoversi

felicità è...

Un allenamento continuo all'ottimismo. Un percorso costellato da azioni che ci rendono migliori. Lo dicono le più recenti ricerche

Un'emozione che va condivisa, anche e soprattutto con gli sconosciuti. È questa la felicità per Action for Happiness, il movimento internazionale nato con il sostegno del Dalai Lama, che il 20 marzo in occasione della Giornata Internazionale della Felicità ha promosso un flash mob in tutto il mondo, da Washington a Milano. Del resto persino l'Onu considera il tema fondamentale per l'umanità e ha condotto su 150 Paesi il primo rapporto mondiale sulla felicità. Ma cosa significa essere al settimo cielo? Le formule si sprecano. L'ultima è quella scoperta dai ricercatori dell'University College di Londra: avrebbero individuato l'equazione matematica che dà come risultato il massimo del benessere. La conclusione

dei loro studi è che la felicità dipende dalle aspettative e non tanto dal risultato di un'azione: più le cose vanno meglio rispetto a quanto ci si attendeva, più siamo felici. Quindi, la gioia pura possiamo crearcela. Ne è convinta la coach Marcolina Sguotti che ha appena pubblicato il libro *Allena la felicità*, cui abbiamo rubato i cinque esercizi da mettere subito in pratica per riempirsi il cuore di ottimismo (vedi box a destra). Ma non è certo la sola.

GESTI QUOTIDIANI

Nel suo ultimo romanzo *L'esercito delle cose inutili* (Einaudi), la scrittrice Paola Mastrocola parla dello stato di beatitudine che possono regalarci azioni considerate banali come guardare la luna. «Nulla è inutile a questo mondo», dice l'autrice, «soprattutto se le cose che facciamo ci danno piacere». E Fausto Brizzi nei suoi romanzi *Cento giorni di felicità* e *Se mi vuoi bene* (Einaudi) trova la chiave della felicità nel tempo che si dedica ai propri cari. «Per superare il suo malessere il protagonista decide di fare del bene agli altri», racconta il regista. Imparare a godere delle piccole cose è quasi un mantra: lo sostiene anche una ricerca



Katherine Heigl

Mettere in ordine



Kate Beckinsale

Mettersi in gioco

apparsa sul *Personality and Social Psychology Bulletin*, rivista scientifica di studi psicologici, secondo la quale accumulare ricchezza materiale tenderebbe a ridurre la capacità di gioire delle esperienze più semplici. Non a caso, popolazioni povere come quella del Bhutan hanno un alto grado di felicità. Questo piccolo Paese dell'Asia da tempo ha introdotto la "Felicità interna lorda" in contrapposizione al "Prodotto interno lordo", per valutare il benessere dei suoi cittadini. E un recente sondaggio di Win/Gallup International ha stabilito che i continenti più felici sono l'Africa con l'83% di contenti e l'Asia con il 77%. «Questi Paesi basano la propria soddisfazione su parametri diversi dal reddito, come le relazioni sociali», spiega Roberto Lavarini, sociologo e docente all'Università IULM di Milano. «Mentre in Europa o America i mass media trasmettono l'idea che basti possedere oppure comprare per essere felici».

STRATEGIE PSICOLOGICHE

Nella ricerca della "beatitudine" ci viene in aiuto la Psicologia positiva. «Se consideriamo la felicità come uno stato emotivo influenzato dagli eventi esterni (la felicità

edonica) è difficile che si riesca a ottenerla con la propria volontà», spiega Federico Colombo, presidente della Società Italiana di Psicologia Positiva. «Se, invece, è vista come un processo di costruzione nel quale la persona riesce a realizzare se stessa, è possibile conquistarla con azioni che ci rendano migliori (felicità eudaimonica). Per esempio, dedicarsi a un hobby implica uno sforzo, ma l'impegno che serve per imparare ci rende felici».

I TRAINING DA NON PERDERE

Convinti che l'allenamento porti in paradiso, si moltiplicano le iniziative per arrivare al benessere. L'Accademia della Felicità, società di formazione e coaching di Milano, ha ideato per il 2015 workshop dedicati alla realizzazione personale e il 20 marzo l'evento *Dieci chiavi per una vita più felice* organizzato a Torino con la Scuola Holden. In provincia di Pisa, l'Istituto tibetano Lama Tzong Khapa da aprile sviluppa nove incontri per imparare l'Arte della Felicità, mentre online è attiva la sfida lanciata ai navigatori dal sito 100happydays.com: raccontare per 100 giorni di fila che cosa rende felici.

Valentina Ciannamea

LE 5 M CHE TI REGALANO IL SORRISO



«Il segreto della felicità è la creatività», dice Marcolina Sguotti, life coach e autrice del manuale *Allena la Felicità!* (Franco Angeli, pp.112, 15 €). «Il pensiero creativo aiuta a trovare soluzioni alternative ai problemi, ma in un'epoca di iperconnessione perdiamo il contatto con noi stessi a svantaggio della creatività. Ci sentiamo sempre più inadeguati perché non sappiamo cos'altro accumulare nella vita: successo, denaro, relazioni di comodo. Solo eliminando ciò che non serve, la nostra esistenza paradossalmente diventerà più stimolante. Occorre, allora, creare un vuoto tra i tanti input ai quali siamo sottoposti per ascoltarci meglio. Il metodo delle 5 M crea uno spazio interiore per connetterci con noi stessi».

MEDITARE. È una pausa che rallenta la corsa della nostra mente. Va bene anche solo prestare attenzione in silenzio al nostro respiro.

MASSAGGIARE. Che sia un auto-massaggio o che sia fatto da qualcuno, il massaggio aiuta il corpo a rilassarsi.

METTERE IN ORDINE. Tenere pulita la nostra casa ha un effetto anche sulla nostra psiche: ci permette di capire che cosa è davvero necessario per noi.

MOVIMENTO ALL'ARIA APERTA. Ha molteplici benefici sul corpo e sull'umore.

METTERSI IN GIOCO. Uscire dalla "comfort zone" aggiunge qualcosa di nuovo alla propria vita.

Masi, Spash News, Kika, Getty, Contrasto

Per i workshop organizzati dall'Accademia della Felicità: accademiafelicità.it