

La ricetta della felicità

* Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione a scopi non commerciali è possibile citando l'Autore e la Fonte della pubblicazione

di Francesco Bottaccioli

La ricetta della felicità: ridere, capire la vita e aver cura di sé

Daniel Kahneman, nel suo ultimo lavoro pubblicato su Science, dal titolo "Potreste essere più felici se foste più ricchi? Una fissazione", dimostra due fatti fondamentali.

Innanzitutto che non c'è una relazione forte tra reddito e felicità, nel senso che, superata una certa soglia di reddito, l'aver ancora più soldi da spendere non modifica sensibilmente la percezione di essere felici. In secondo luogo, lo studio dimostra che sentirsi e dichiararsi più o meno felici o infelici non necessariamente coincide con un effettivo stato di felicità o di infelicità.

Due conclusioni che, d'acchito, contraddicono il senso comune. È noto infatti che c'è tanta gente che è fortemente impegnata a far soldi e che pensa, in tutta onestà, che questo li renderà più felici. Così come appare stravagante mettere in discussione la dichiarazione di essere "molto felici" che viene da oltre il 40% degli americani che guadagnano più di 90.000 dollari l'anno. Ma vediamo meglio il ragionamento e i dati che porta lo psicologo premio Nobel per l'economia.

Sul rapporto tra soldi e felicità, i dati sono quelli dell'ultima indagine nazionale americana, il General social survey (GSS in sigla), secondo cui effettivamente tra chi guadagna meno di 20.000 dollari l'anno e chi ne guadagna più di 90.000 ci sono differenze sensibili riguardo al sentirsi più o meno felici. I "non felici" tra i poveri sono il 17%, mentre tra i ricchi sono solo il 5,3%. E i "veramente felici" sono, rispettivamente, il 22% e il 42%. A questo livello, effettivamente, i soldi sembrano fare la felicità. Se il reddito è troppo basso la psiche ne soffre. E ne soffre perché il corpo soffre, in termini di salute, di soddisfazione sul lavoro, di condizioni abitative. Ma se vediamo i dati di chi sta tra i 50.000 e i 90.000 (tra i 38.000 e i 70.000 euro) e quelli che stanno oltre i 90.000 dollari, vediamo che, tra i due gruppi, non ci sono differenze significative in termini di distribuzione della felicità.

Per questo Kahneman sostiene che l'incremento del reddito come fonte di felicità è una "focusing illusion", una fissazione illusoria. Fare più soldi, oltre una soglia media, non significa incrementare la felicità. Perché? Perché un conto è il giudizio che uno si forma sul proprio grado di felicità e altro conto è la sperimentazione di veri stati di felicità. E cioè, spesso, le persone che si dichiarano felici fanno riferimento a un giudizio sintetico che costruiscono sulla propria vita a partire da alcuni simboli di "vita di soddisfazione", che, nel nostro momento storico, in occidente, coincidono con una bella macchina, la cena al ristorante, la palestra e la vacanza da ricchi, la frequenza di luoghi "esclusivi". Kahneman fa notare che tutto ciò è più una fila di impegni stressanti che una sequenza di momenti felici. Certo, anche chi non ha i soldi per la pizza il sabato sera e sta davanti alla televisione a vedere i pacchi (o gli equivalenti americani) non gode; ma non è che il passare da uno stato passivo ed ebetizzante a uno superattivo e stressante ci porta alla felicità. La strada della felicità quindi comporta la rimozione delle "focusing illusion".

Trecento anni prima della nascita di Cristo, il filosofo greco Epicuro scrisse una lettera a un signore di nome Meneceo, che è passata alla storia della filosofia come "lettera sulla felicità". Il filosofo, che nel senso comune, costruito con accanimento da secoli di predominio ideologico cristiano, passa per un edonista e cioè per un istigatore alla dissolutezza, in realtà scrive una ricetta per la felicità basata su principi di grande rigore. Epicuro, da medico dell'anima, propone al suo interlocutore un farmaco filosofico basato su quattro principi attivi fondamentali, tra cui spicca quello di saper distinguere i bisogni veri da quelli fasulli. In effetti, quanta gente è, oggi come allora, infelice perché non riesce a soddisfare bisogni in realtà fasulli?

Distinguere, ci rende padroni di noi stessi e ci fa godere pienamente della vita, che non necessariamente è una vita grama. Anzi, dice Epicuro, se ci abituiamo al poco possiamo godere anche del molto, quando capita. Capacità di governo dei desideri e delle passioni per essere felici è anche il programma delle antiche filosofie orientali, cinesi (confucianesimo e taoismo) e indiane (buddhismo soprattutto). La cura della psiche è essenziale per la salute del corpo e viceversa. Oggi, studi raffinati di verifica dell'effettiva felicità, come quelli recentemente realizzati da A. Steptoe e M. Marmot, dell'Università di Londra, dimostrano che l'esperienza della felicità ha importanti effetti positivi sulla salute, riducendo gli ormoni dello stress ed equilibrando il sistema immunitario.

In definitiva, si tratta di seguire la ricetta di Epicuro: "Bisogna ridere e insieme filosofare e attendere alle cose domestiche". Allegrìa, conoscenza della vita e cura di sé, dove l'uno è presupposto e conseguenza dell'altro. Una ricetta semplicissima, la cui lavorazione richiede grande maestria e pazienza.