

N.17 settimanale 1 maggio 2019 1 euro

DONNE CORAGGIOSE SALVERÒ MIO FRATELLO DALLA STRADA

Moda GRINTOSA CON IL LOOK ANIMALIER

BENESSERE I CIBI CHE REGALANO IL BUONUMORE

VIAGGI DALLA LIGURIA ALLA PUGLIA I BORGHI MARINARI PER IL PRIMO BAGNO



CAIRO EDITORE



della settimana

coniuge, lo dice la scienza, c'è un'alterazione del sistema immunitario. Amare ed essere amati è certamente un bisogno primario.

Ma attenzione: un conto è coltivare la relazione per essere felici, con tutte le difficoltà che comporta, un altro è far dipendere il proprio equilibrio, il proprio valore e la stima di sé dall'altro.

Questo blocca qualsiasi relazione e allontana dalla gioia e dalla felicità».

Che cosa ostacola il raggiungimento del benessere nel corso della vita?

«Le difese, che spesso impediscono il nostro rapporto positivo con le emozioni. Ma anche i sensi di colpa, la vergogna, la disistima, l'autosvalutazione. Sono questi i grandi blocchi alla felicità. Insieme alla tendenza a vedere sempre il problema fuori da sé, pensando che siano gli altri a sbagliare».

Piccola ricetta per la felicità duratura.

«Coltivate il giardino dell'anima, mantenendo vivo tutti i giorni un rapporto con voi stessi, esplorate e siate curiosi. Sono le fonti più durature di felicità. Provate piacere per quello che c'è adesso e che state costruendo grazie, non all'influenza degli altri, ma a una sola persona: voi stessi».



Cristina Milani

Laureata in Psicologia, è la presidente del Movimento Mondiale della Gentilezza. Il suo ultimo libro è La forza nascosta della gentilezza (Sperling & Kupfer).

LA GENTILEZZA ALLUNGA LA VITA

Compiere un atto di altruismo può renderci felici?

«Sì, lo dice la scienza: atteggiamenti garbati o atti cortesi aumentano la serotonina, l'ormone della felicità». In che modo migliorano la giornata?

«Portando il nostro umore a raggiungere vette inesplorate. Una ricerca condotta



Sopra, una scena tratta dalla serie *Skam Italia* (su TimVision va in onda la terza stagione). Racconta le vicende di alcuni liceali romani alle prese con gioie e dolori dell'adolescenza: amore, amicizia, ma anche problemi legati ai disturbi alimentari.

dalla dottoressa Katherine Nelson dell'Università di New York ha coinvolto per sei mesi 500 partecipanti. Il primo doveva compiere atti di gentilezza per migliorare il mondo, il secondo nei confronti delle altre persone, il terzo verso se stesso e, infine, un quarto gruppo non doveva fare nulla. I risultati non hanno lasciato alcun dubbio: chi aveva compiuto gesti di gentilezza ha affermato di essere più felice».

Ci sono anche benefici fisici?

«Sulla mente e sul corpo: la gentilezza rende sereni, fa dormire meglio, annulla i pensieri negativi e le elucubrazioni mentali. Ma la scienza assicura anche che ci regala anni di vita, insieme alla capacità di affrontare in modo positivo le avversità della vita. Nelle relazioni, poi, azzera quasi del tutto i conflitti».

Gentili si nasce o si diventa?

«La gentilezza è innata. Nel 2011 un gruppo di psicologi guidati dal professor Reut Avinun della israeliana Hebrew University ha fatto una sensazionale scoperta: nel compiere un atto gentile verso il prossimo un gene rilascia nel nostro cervello neurotrasmettitori che producono una sensazione di benessere fisico. Ecco individuato il gene dell'altruismo! Dunque non ci resta che usarlo quotidianamente come fonte di felicità».

Aiutare gli altri è la strada verso la felicità?

«Direi l'unica possibile. E non è un'opzione, ma una necessità. Allenate ogni giorno l'empatia, perché se è vero che l'essere umano è programmato geneticamente per essere altruista, il contesto sociale e culturale spesso fa prevalere lo sgarbo, l'offesa e l'aggressività come forma di difesa».



Giulia Blasi

Giornalista, scrittrice, conduttrice radiofonica. Il suo ultimo libro è Manuale per ragazze rivoluzionarie (Rizzoli).

RIVENDICARE I DIRITTI DÀ SODDISFAZIONE

Nel suo libro scrive che il "femminismo ci rende felici". In che modo?

«Abbracciare il femminismo vuol dire capire finalmente il valore e la bellezza delle donne. E prendere coscienza di questo, accompagnato alla convinzione di poter cambiare la realtà, porta verso la felicità».

Cambiare le cose, quindi: è questa la giusta strada?

«Certo. I grandi movimenti di piazza, le lotte femministe di questi ultimi tempi ci stanno mandando un messaggio preciso: bisogna essere in tante, serve insistere, ma se si comincia a "fare massa" è impossibile essere ignorate.

Abbiamo visto manifestare gruppi di donne piene di gioia, felici di credere di poter essere tutto ciò che vogliono. Sorellanza, vicinanza, inclusione, questi sono gli elementi per raggiungere la soddisfazione».

Quanto la libertà di scelta è importante in questo discorso?

«Fondamentale. Poter scegliere di tirarsi fuori, di non seguire i cliché imposti dalla società, di non avere figli, di essere una grande manager o scienziata e trascorrere parecchio tempo fuori dal nido familiare. E di non essere costretta, se non si vuole, a stare a casa ad accudire i figli e di avere il diritto di suddividere davvero

cos'è per noi la HTTTCTTA

I soldi sono fondamentali ma solo se abbiamo qualcuno con cui condividerli. La vita di coppia ci fa stare bene, però non dobbiamo cercare nell'altro il nostro equilibrio. La soddisfazione personale passa spesso attraverso un lavoro che ci gratifica. Cinque esperti ci spiegano come conquistare il più sublime degli stati d'animo

soldi non fanno la felicità», niente di più sbagliato. Il popolare detto, studiato pure in maniera scientifica dall'Università di Princeton, è da cestinare. Il denaro porta al benessere quantomeno perché elimina problemi pratici e pensieri negativi. Come diceva lo scrittore Albert Camus, «è una sorta di snobismo spirituale quello delle persone che pensano di poter essere felici senza soldi». Eppure essere ricchi non basta. Per sentirsi appagati e soddisfatti, per svegliarsi al mattino con la voglia di fare e di cambiare, serve anche altro. Qualcosa che però noi italiani sembriamo non possedere. Secondo il World Happiness Report 2019, l'indagine presentata da poco all'Università Bocconi di Milano, l'Italia è solo al 36° posto nella classifica dei Paesi più felici del mondo (il podio è tutto scandinavo con Finlandia, Danimarca e Norvegia). Ma c'è una buona notizia: rispetto al 2018 siamo saliti di 11 posizioni. A renderci più felici due fattori importantissimi: l'alta aspettativa di vita in buone condizioni di salute e il sostegno di familiari e amici. Insomma, per ottenere una vera e duratura soddisfazione, oltre a un bel conto in banca, servono tanti fattori. Quali sono? Lo abbiamo chiesto a cinque esperti in vari campi.

DI BENEDETTA SANGIRARDI

STORIE

della settimana

equamente i compiti con il padre». La soddisfazione professionale equivale al benessere?

«Diventano sinonimi nel momento in cui è quello che le donne desiderano. E invece ogni anno 25mila lavoratrici sono costrette a lasciare il posto perché non riescono a conciliare vita professionale e privata: una quantità di genio umano che finisce sepolto in casa tra pappe e pannolini. Serve un cambiamento radicale, che non porti alla scelta tra carriera e figli».

Consigli pratici per le ragazze di oggi: come fare una vera rivoluzione?

«Non abbiate mai paura: parlate, fatevi sentire, anche se vi insultano, vi trattano da ragazzine, se alzano la voce per zittirvi. Non fermatevi. E soprattutto non abbiate paura di sbagliare, dagli errori si impara tantissimo. Avete tutto il potere per rivendicare i vostri diritti».



Mariasole Bianco

Biologa marina e attivista. È membro della Commissione mondiale delle Aree protette e fondatrice di worldrise.org

IL MIO LAVORO MI FA SENTIRE MIGLIORE

Felicità e lavoro che ami: crede sia questa la chiave giusta?

«Nessun dubbio. Dedico gran parte del tempo alla pulizia dei mari, a diffondere la cultura ambientalista, alla conservazione delle aree protette. Il mio benessere deriva dal fatto che il mio lavoro ha un impatto positivo su tutto quello che mi circonda. Dare un contributo per un mondo migliore è la cosa più straordinaria che si possa fare».

Quanto ha influito la libertà di scegliere il suo lavoro?

«Tantissimo, perché libertà e felicità vanno a braccetto. Ho avuto la fortuna



Sopra, Diane Keaton, 73, e Andy García, 63, in Book Club - Tutto può succedere (al cinema). Lei, diventata da poco vedova, ritrova la gioia di vivere seducendo un affascinante pilota di aerei.

di poter fare quello che ho sempre sognato, anche grazie ai miei genitori che, pur conoscendo i miei progetti ambiziosi e difficili da raggiungere, mi hanno dato fiducia».

Il mare è malato, il pianeta anche. E cambiare le cose è davvero difficile. Le è mai venuta voglia di mollare?

«Sono cosciente: nel 2050, se andiamo avanti così, ci sarà più plastica che pesci nel mare. Ma la mia voglia di dare un contributo, di salvare il pianeta è enorme, ed è proprio da questa grande forza che deriva la mia gioia e il mio appagamento. E poi cambiare le cose non è così difficile. Servono piccolissimi gesti per vivere in maniera armoniosa con la natura. Ognuno di noi può essere la soluzione».

Cinque anni fa ha lasciato l'Australia, dove aveva un ottimo stipendio, per "salvare" l'Italia. I soldi non fanno la felicità?

«È vero: lavorare in Italia vuol dire essere ampiamente sottopagata. I soldi fanno la tranquillità più che la felicità, che invece deriva da mille altre soddisfazioni. La prima è essere una professionista che fa del suo meglio».

Gli obiettivi che la renderebbero davvero fiera?

«Dare un contributo concreto per la salvezza dei mari. Creare una vera consapevolezza nella nostra società. Ma un obiettivo, forse il più importante, è quasi raggiunto: Worldrise, la onlus per la tutela dell'ambiente che ho fondato, è cresciuta tantissimo, i ragazzi e le ragazze che ne fanno parte sono pieni di entusiasmo. Quello che manca è un sostegno finanziario. Come ogni "mamma" spero che questa mia creatura cresca, e bene, salvando almeno un pezzettino di mondo».



Luciano Canova

Economista e divulgatore scientifico. Il suo ultimo libro è Il metro della felicità (Mondadori).

I SOLDI SERVONO MA NON SONO TUTTO

I soldi fanno la felicità?

«Lo dicono i dati: con il denaro si può comprare il benessere, anche se non esiste una relazione lineare tra i due aspetti. Con i soldi si acquistano esperienze e beni e così cresce anche il proprio status sociale. Eppure, benché fondamentale, il denaro non risolve tutte le questioni legate alla soddisfazione personale. È la relazione con il contesto che fa la differenza, insieme alle decisioni che siamo in grado di prendere».

È il motivo per cui la perdita del lavoro ci rende infelici?

«Sì, numerosi studi ormai dimostrano che la disoccupazione determina uno stato negativo di lungo periodo sulla felicità, non solo perché si perde lo stipendio, ma perché porta a non essere più parte integrante della comunità».

Nel suo libro parla di "determinanti della felicità": quali sono?

«Il reddito, indicatore importantissimo insieme alla salute. Ma per essere davvero felici è necessaria anche la propensione alla generosità: è provato che quando le persone spendono per gli altri, anche in piccole cose, si sentono meglio. E poi è fondamentale il supporto sociale, ossia poter contare su qualcuno nel momento del bisogno. Purtroppo non tutte queste componenti si muovono nella stessa direzione, e da qui deriva la nostra incapacità di essere davvero felici».

La mancanza di tempo, grande questione dei giorni nostri, non è altrettanto importante?

«Certo, la percezione di poter sfruttare il tempo per fare quello che ci piace è determinante per il benessere soggettivo. E invece spesso siamo ossessionati dal non avere momenti per noi stessi».

C'è una soluzione?

«Sì, per esempio una cultura aziendale basata sul benessere dei lavoratori: smar. working e asilo per favorire le mamme, anche gli uomini che desiderano dedica di più alla famiglia. Welfare aziendale con un design degli spazi funzionale, tecnologia usata bene con un aumento della digitalizzazione in ufficio. Tutti elementi che regalano attimi preziosi e insieme piccole gocce di felicità».



Erica Francesca Poli Psichiatra, psicoterapeuta e counselor, risponde alle lettrici di F (vedi pagina 142).

IMPARIAMO DAI BAMBINI A COLTIVARE LA NOSTRA GIOIA INTERIORE



Lei sostiene che non bisogna cercare la felicità, ma la gioia dell'anima. In che senso? «La felicità attiene al raggiungimento

di un risultato, di una aspettativa, è collegata a un desiderio o un obiettivo, e anche solo per questo è effimera. La gioia, al contrario, è un percorso del sé, quello che le neuroscienze definiscono un "processo di coscienza": nasce dall'essere molto presenti a se stessi, percepirsi, essere felici con i propri bisogni e le proprie sensazioni. Insomma, è come dire: "Sono qui, ho un posto nel mondo, ci sono e vado bene così, anche se ho mille problemi". È un passaggio fondamentale».

Ma tutt'altro che facile.

«Consiglio di osservare di più i grandi

maestri della gioia interiore: i bambini. Non cercano alcun risultato, quello che incontrano lo vogliono conoscere, vanno verso qualcosa, non perché è un obiettivo, ma per il piacere di esplorarlo. Ricordiamoci che la gioia interiore è innata, bisogna conservarla o riscoprirla da adulti».

Si può essere felici solo in coppia? «Tantissimi studi dicono di sì: siamo esseri relazionali e abbiamo bisogno di un contatto. Quando muore un ▶