



Camminare in un bosco migliora il benessere psicofisico.

LA FELICITÀ DÀ I NUMERI

Sono sette le strade che ci portano a migliorare il nostro umore (e quindi la qualità della vita). Dal rimanere incantati davanti a un ciliegio in fiore al dedicarsi agli altri. È tutta una questione di intelligenza

Di Fiammetta Bonazzi

“CHIEDIMI SE sono felice”. La domanda, soprattutto di questi tempi, spesso rimane sospesa nel limbo del dubbio, come se si trattasse di un argomento tabù. Eppure, la felicità non è una fortuna che spetta solo a pochi eletti: assomiglia piuttosto a una lente attraverso la quale si legge la realtà.

Come osserva Martin Seligman, accademico newyorkese fondatore della psicologia positiva: “La felicità non dipende tanto dallo status personale, dal lavoro o dal reddito, quanto dal modo con cui s’interpretano e si collegano fra loro gli avvenimenti”.

In una parola: da come si utilizza l’intelligenza.

“Essere felice significa mettere in campo le proprie abilità in modo produttivo, a prescindere da quali esse siano”, chiarisce lo psicologo statunitense Howard Gardner, padre della teoria delle intelligenze multiple e autore del nuovo *Una mente sintetica. Indagine sulle mie intelligenze* (Feltrinelli). Secondo Gardner, docente di Cognitivism e Pedagogia alla Facoltà di Scienze dell’Educazione all’Università di Harvard, tutti siamo dotati fin dalla nascita di sette tipi d’intelligenza (verbale-linguistica, logico-matematica, visiva-spaziale, musicale-ritmica, corporea-cinestetica, sociale-interpersonale ed emotivo-intrapersonale) più altre due, la naturalistica e quella esistenziale.

E sebbene ciascuno sappia in cuor suo di avere delle propensioni più spiccate, il segreto per essere felici risiede soprattutto nella volontà - avverte Gardner - di “uscire dalla cornice” degli automatismi mentali che zavorrano l’esistenza.

La pandemia ha sovvertito regole e abitudini? Bene: approfittiamo di questa straordinaria spinta energetica che preme verso il cambiamento per scombinare le carte della vita e rimetterle insieme in maniera nuova e sorprendente. Si comincia dalle azioni minime, quotidiane, che ci riconnettono con noi stessi: un sassolino bianco al giorno per sette giorni, per tracciare il sentiero della felicità.

1

IMPARA A STUPIRTI

Il nostro stile di vita convulso è un veleno che allontana dalla realtà e toglie colore, profumo, suono e consistenza al mondo interiore e alle relazioni. Con *La cura dello stupore. Appunti sull’arte di cavarsela e di star bene con se stessi* (Ediciclo), Michele Marziani - che ha scelto di vivere da solo in un piccolo paese fra le montagne della Valsesia - suggerisce la via della meraviglia come antidoto alla tristezza. In questo diario dell’anima, lo scrittore descrive lo stupore come la capacità rigenerante di assorbire energia proprio dagli eventi apparentemente marginali: fermarsi a osservare una primula che buca la neve, il volo di una farfalla o un raggio di sole che attraversa il vetro sciogliendosi in un arcobaleno amplifica l’immaginazione e affina l’attenzione. Liberando la mente da inquietudini e paure.

2

STAI IN SILENZIO

“Il silenzio è un frutto d’oro in una coppa d’argento”: l’adagio attribuito agli antichi Greci - che al silenzio avevano consacrato addirittura una divinità, chiamata Arpocrate - ha un significato terapeutico valido a maggior ragione oggi, nell’era del frastuono. Non parlare, anche solo per 15-20 minuti al giorno, garantisce a livello psichico un effetto disintossicante simile a quello prodotto dal digiuno sul piano fisico, perché - restando in silenzio - si azzerano il brusio di fondo che disturba l’anima. Se possibile, l’esercizio del silenzio andrebbe praticato in un luogo privo di rumori: come evidenzia Chandra Livia

Candiani nel saggio *Il silenzio è cosa viva. L'arte della meditazione* (Einaudi), l'ascolto del respiro senza interferenze sonore è il modo migliore per riuscire a staccare la spina dal flusso dei pensieri inutili.

3

OCCUPATI
DI QUALCUNO

Alzi la mano chi non ha mai provato la sensazione di appagamento che si sperimenta quando si diventa altruisti: che si tratti di una persona, di un animale o di una piantina sul balcone. Il solo fatto di dedicare aiuto e attenzioni a una creatura vivente rappresenta un passo avanti verso la felicità. Il motivo di questa particolare forma di benessere lo spiega Erin Niimi Longhurst in *Omoiyari* (Edizioni Hermes), il manuale che svela i segreti dell'arte giapponese di vivere in armonia con gli altri. I vantaggi della cura reciproca e disinteressata sono duplici: occuparsi di qualcuno al di fuori del nostro microcosmo ci libera dalla gabbia dell'egoismo e, in più, ci rende consapevoli che la vera felicità nasce dalla condivisione.

4

BALLA

La danza è un'attività che riesce a sollecitare tutte insieme le nostre 7 + 2 intelligenze individuate da Howard Gardner. Ballando, infatti, si sviluppano il potenziale comunicativo corporeo, il gusto artistico, il senso del ritmo, la capacità di occupare lo spazio, da soli o in gruppo; la carica emotiva che si libera grazie alla musica, inoltre, stempera le tensioni psicofisiche e accresce l'autostima. Senza bisogno di frequentare corsi, ci si può ritagliare durante la

giornata una pausa di ballo libero, accompagnato da una colonna sonora scelta in base al mood del momento. Qualche spunto per la pratica si trova in *La danza dei 5 Ritmi* (Enrico Damiani Editore), il metodo creato negli Anni 70 da Gabrielle Roth per sottolineare come ogni ritmo rappresenti uno stato dell'essere e abbia una sua energia che, tramite il movimento, permette di esplorare diversi aspetti della nostra interiorità.

5

CONCEDITI UN PO'
DI SOLITUDINE

Niente paura: non si tratta di isolarsi come (purtroppo) siamo già stati costretti a fare nel passato recente. La solitudine che nutre il benessere è quella che si raggiunge con l'Honjok, il metodo coreano per vivere felici con se stessi, di cui scrivono Silvia Lazzaris e Jade Jeongso An nell'omonimo manuale edito da Vivida e arricchito dalle illustrazioni di Giovanna Ferraris e Francesca Leoneschi. Essere honjok - le due parole significano hon (solo) e jok (tribù) - vuol dire essere in grado di ritagliarsi oasi di solitudine ogni volta che serve per riprendere in mano le fila della propria vita. Per iniziare, si può provare a spegnere il cellulare (e a non frequentare i social) per un'ora al giorno. Verificando che cosa cambia.

6

IMMERGITI
NELLA NATURA

L'aggettivo latino felix allude a tutto ciò che è "fertilizzante, fecondo, generatore", quasi a voler evidenziare che solo le persone felici seminano buoni risultati. Per sé e per gli altri. Ecco perché il benessere psico-

fisico ha parecchio in comune con lo stare a contatto con i boschi, le rive dei mari, le montagne, le stagioni e con l'universo vivente che continua ad accoglierci e a comunicarci la sua carica vivificante, nonostante i nostri oltraggi e le nostre dimenticanze. Come suggerisce Tiziano Fratus in *Interrestrare. Quaderno di meditazioni* (Lindau), titolo che nasce dalla crisi delle parole incanto, terrestre, camminare e meditare, una frequentazione abituale della natura contemplando l'ambiente, ascoltando la sua voce e respirando in sintonia con gli elementi, è la via maestra per allontanare incertezze, senso di perdita e conflitti.

7

SII GENTILE E
RICORDATI
DI RINGRAZIARE

Gratitudine, cortesia e felicità sono valori interconnessi fra loro e capaci di innescare comportamenti virtuosi a catena. "Smettere di vivere nel rancore nei confronti del mondo ha un impatto positivo sul tono dell'umore e sulle abilità cognitive come la memoria e la lucidità", confermano Daniel Lumer e Immacolata De Vivo, nella versione audio di *Biologia della gentilezza* (Mondadori), scritto a quattro mani dal sociobiologo e dalla scienziata ed esperta di epidemiologia molecolare. Non solo.

È stato scientificamente dimostrato che la gentilezza riduce l'infiammazione e i danni ossidativi che accelerano l'invecchiamento, potenzia la risposta immunitaria e favorisce la secrezione delle sostanze chimiche del benessere, come la serotonina. Da oggi, allora, iniziamo a compiere qualche atto gentile senza aspettarci nulla in cambio, annotando ogni giorno i progressi su un taccuino. E diciamo grazie per essere vivi: la meno scontata delle felicità.

AIUTINI
IN RETE

La ricerca della felicità è diventata uno dei trend topic dell'aiuto psicologico online, un modello terapeutico letteralmente esplosivo durante i lockdown. Se n'è parlato a Milano a maggio - il mese della salute mentale - nel corso del convegno "Felicità", organizzato da Unobravo (unobravo.com), primo servizio italiano di sostegno a distanza che raccoglie oltre 2mila psicologi e utilizza un sistema di abbinamento paziente-psicoterapeuta basato su una griglia di domande tramite le quali si arriva a individuare il professionista più adatto per le specifiche necessità. Su Instagram va forte anche Serenis (serenis.it), un altro sito di psicoterapia dedicato al "diritto al benessere mentale": dopo aver risposto a un questionario, si accede a un colloquio omaggio prima di decidere se proseguire. E chi si destreggia con l'inglese (ma, volendo, ci sono anche i sottotitoli) può iscriversi sulla piattaforma Coursera (coursera.org) a The science of well-being, un format gratuito dell'Università di Yale che dal 2018 ha collezionato 3,9 milioni di utenti: in 2 ore di lezione la settimana, per 10 settimane, la psicologa Laurie Santos aiuta gli studenti a "ricablare" il cervello in chiave happy.

© RIPRODUZIONE RISERVATA ■