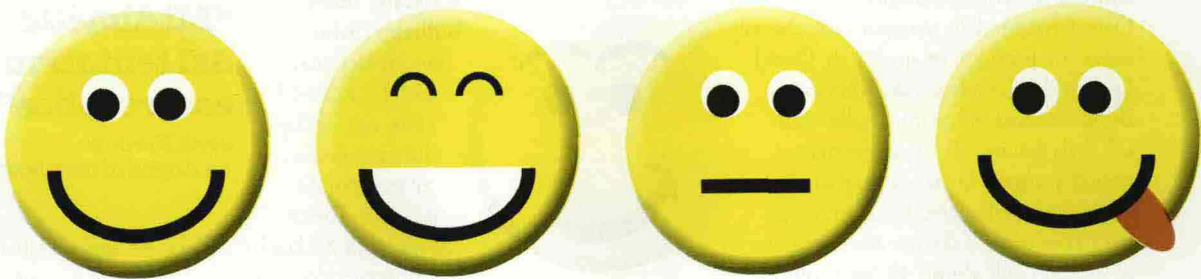


COSÌ È LA VITA



FELICICI



si nasce

Buone notizie: il corredo genetico garantisce metà delle chance, a noi tocca il resto. Se ne parla in una rassegna. Che ci offre qualche spunto. In gaietza

di Giulia Calligaro

**Q**

ual è la cosa più felice che avete fatto la scorsa settimana? No, non cercate nel sacco vuoto dei grandi sogni inesauditi, ma in quello più gonfio delle piccole gioie di ogni giorno: un aiuto a un amico, un sorriso in famiglia, una gita inattesa... sta qui il segreto della felicità. Ricetta ripetuta da secoli, e riba-

dita da **Jacob Burak**, miliardario israeliano proprietario del fondo finanziario Evergreen di Tel Aviv, che nel suo bestseller *Ma gli scimpanzé sognano la pensione?* (Mondadori) dà una volta di più ragione al vecchio detto: i soldi non danno la felicità. In attesa di vederlo all'inaugurazione della rassegna **Torino Spiritualità** il 23 settembre, dove parlerà proprio di felicità e disinganno, tema portante della manifestazione, cerchiamo di orientarci nella raffica di numeri, risultati, ricerche di questo inedito teorizzatore di una nuova cultura del business e del lieto vivere. «Il segreto del successo è che non c'è nes-

**COSÌ È LA VITA**

sun successo» ci spiega in modo concitato «perché non appena arrivi in cima ti accorgi che non ti senti in cima». Il fenomeno, si legge nel libro, è dovuto al cosiddetto “adattamento edonistico”, una sorta di **vaccino psicologico per la sopravvivenza che ci fa abituare a tutte le situazioni della vita**, siano esse migliorati-

**“La felicità esiste. Ne ho sentito parlare”**

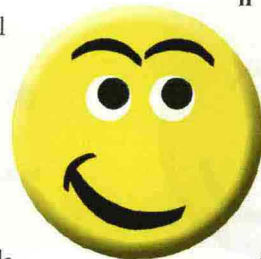
**Gesualdo Bufalino, da Il malpensante**

ve o peggiorative. La conseguenza è che la felicità non segue gli andamenti del Pil e, una volta ottemperate le necessità economiche di base, un aumento di stipendio ci renderà meno felici della telefonata che stavamo aspettando. Dati alla mano delle maggiori ricerche sul tema, in particolare quella di David Lykken dell'Università del Minnesota, Burak sciorina percentuali sulle “cause” della felicità: «Il 50 per cento è genetico e dipende da caratteristiche chimiche, fisiologiche, familiari; un altro 10 per cento è dovuto alle circostanze esterne, **sull'ultimo 40 per cento ce la giochiamo noi, cercando di fare le cose che veramente ci piacciono**», quantificando questa capacità di essere liberi in quell'1,24 per cento del nostro genoma che ci differenzia dalle scimmie e ci consente di immaginare le situazioni in cui realizzare i nostri desideri. Scopriamo inoltre che la fase più critica è tra i 30 e i 40 anni e che invece **il picco più alto si raggiunge dopo i 60**, che alla felicità contribuisce di più un bel viaggio che un acquisto costoso, «perché le esperienze non si consumano». Istruzione e intelligenza non costituiscono humus per la felicità, **ma un Oscar - ha calcolato - può regalare quattro anni di vita, il Nobel solo due**, confermando l'opinione dell'attore Dustin Hoffman: «Un Oscar, il sesso, un gelato e una pizza: se avessi questo ogni giorno per il resto della vita sarei felice».

**“Vi è qualcosa di curiosamente noioso nella felicità altrui”**

**Stefano Rodotà, da La vita e le regole**

Passando alla pratica, Burak, che di suo ha cambiato la propria ricca esistenza in una vita più sobria, più vic-



na alla famiglia e di maggiore utilità sociale, ci consiglia: 1) fare sport, perché produce endorfine che combattono le lievi depressioni; 2) dormire; 3) investire in un buon rapporto affettivo e sessuale; 4) guardare poca tv poiché impone modelli inarrivabili; 5) un grande impegno nella solidarietà e, chi può, nella fede. Il lavoro, poi, deve servire a realizzare i propri talenti e non un disegno sociale preconcepito. Parlerebbe così anche se non fosse un nababbo? «Lo direi, ma mi crederebbero meno» risponde, e ci inchioda raccontando che **la cosa più felice della sua settimana è stata quella di trovare un parcheggio davanti al ristorante**.

«Tante persone sono così ossessionate dalla felicità che rischiano di diventare infelici solo al pensiero che senza di essa sia impossibile vivere»

ci racconta questa volta **il filosofo tedesco Wilhelm Schmid**,

autore del pamphlet *Felicità* (Fazi ed), anche lui protagonista all'inaugurazione di Torino

**“Mi dimetto dal tentativo di essere felice”**

**Jack Kerouac, da Angeli di desolazione**

Spiritualità. Schmid, che per dieci anni ha fatto il “consulente filosofico” in un ospedale svizzero, ha individuato nella “isteria della felicità” una sindrome del nostro tempo: «Riempiamo la parola “felicità” di un significato troppo esile, qualcosa che potremmo definire piuttosto “benessere”, fatto di istanti di puro piacere, di grande carica e di soddisfazione immediata. **La felicità nella sua pienezza invece è un disegno fluido, che comprende anche l'infelicità**». Schmid ci invita dunque a spostare l'indagine sulle piccole gioie che rischiamo di perderci in attesa di un'inesistente felicità in astratto. Nulla di sorprendente? Forse il fatto che ogni giorno ricominciamo da capo a cercare quella felicità che la rockstar Jim Morrison definiva «fatta di un niente che nel momento in cui lo vivi sembra tutto». ●

**APPUNTAMENTO A TORINO**

Nel segno del *Dis-inganno*, ovvero “L'apparire di ciò che è dietro ciò che appare” si terrà dal 23 al 27 settembre la rassegna **Torino Spiritualità**. Con lectio magistralis, dialoghi, lezioni, parteciperanno grandi pensatori e studiosi come Vittorino Andreoli, Marco Bellocchio, Enzo Bianchi, Amin Maalouf, Salvatore Natoli, Gianni Vattimo, il fondatore di Solidarnosc Lech Walesa e molti altri. La novità di quest'edizione è la scuola di Otium Meditativo con laboratori pratici. Info: [torinospiritualità.it](http://torinospiritualità.it)