

LIBERTI

#50

Venerdì
26.04.2019

IL VOLO

«ANTIPATICI?
CHI LO DICE
SI VERGOGNA
DELLE ORIGINI»

di Maria Egizia Fiaschetti

4

ANIMALI

MARGHERITA
LA CAPRETTA
CHE SI CREDE
UN CANE

di Lella Codecasa 17

OVER

LE VACANZE
SALUTISTE
DEI NONNI
DA VIAGGIO

di Marisa Fumagalli 12

ESSERE
CHECCO ZALONE
DOPO TRE ANNI
DA «FANTASMA»
TORNA AL CINEMAdi Paolo
Baldini

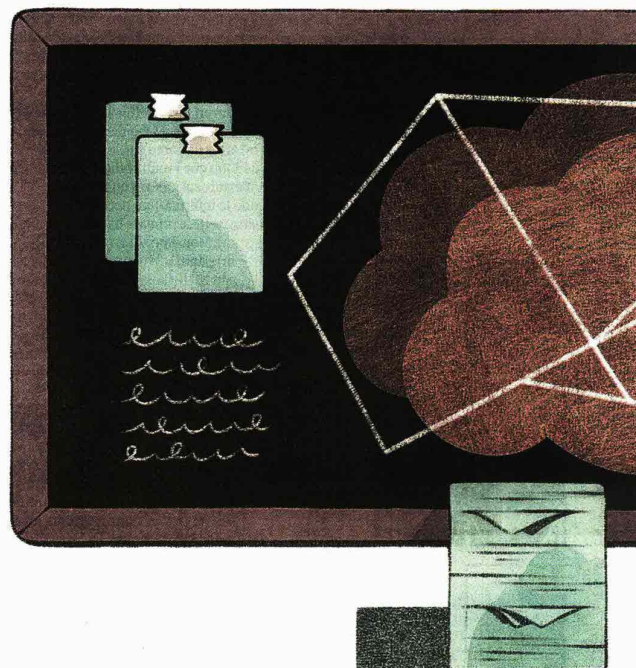
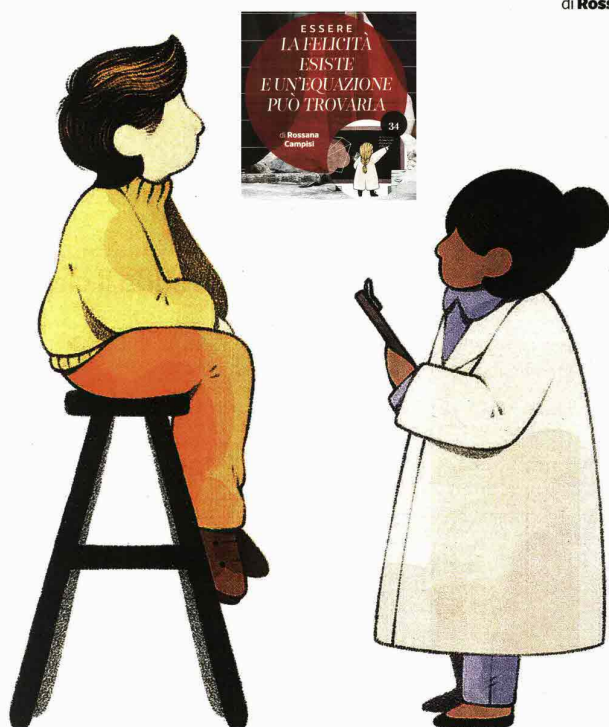
37

ESSERE
LA FELICITÀ
ESISTE
E UN'EQUAZIONE
PUÒ TROVARLAdi Rossana
Campisi

34

Rendi la felicità la priorità, investi tempo nel cercarla, insegna agli altri come raggiungerla.
Sono questi i tre passi suggeriti da Mo Gawdat, egiziano, ex manager Google, che dopo la morte del figlio ha deciso di mettersi al servizio degli altri per raggiungere il traguardo che tutti noi sogniamo: trovare o ritrovare la gioia. Per fare ciò ha usato l'algebra, ha scritto un libro, ha creato un movimento che si esprime on line e su Instagram. Una folla enorme di persone che si muovono all'unisono e che almeno una volta si sono trovate a davanti a un quesito importante: cosa fare quando tutto crolla?

di **Rossana Campisi**



I sentimenti sono precisi. Ammettono virgole e parentesi ma di etereo, a quanto pare, si concedono ben poco. O perlomeno, solo ciò che permette la scienza. E che scienza. Parliamo di matematica, che non è solo fatta di algoritmi utili alla nostra app-life. Parliamo di formule che assecondano altro: la ricerca di un senso, per esempio. Quella che facciamo in mezzo al dolore e dentro quel quotidiano inciampo che vorremmo trasformare in felicità. In questa ricerca c'è finito pure Mo Gawdat, egiziano, responsabile di X, il laboratorio sperimentale di Google che si occupa di innovazione. Mo è un padre che è stato così ricco da comprarsi al pc due Rolls-Royce con la stessa velocità con cui vedeva crescere un vuoto, quello della sua anima. «Avevo avuto la fortuna di avere ottenuto non ancora trentenne tanto dalla vita. Soldi, successo, una bella casa, una bella famiglia. Avevo quasi tutto, compresa la depressione. Ero infelice e vedevo che la mia piccola Aya ne soffriva tanto. Mi sono fermato, ho smesso di usare la logica da ingegnere e ho iniziato a studiare una cosa semplice, la felicità».

Mo studia e sviluppa un'equazione che chiama il modello 6-7-5 e che è equivalente a questa definizione: la felicità è > 0 = alla propria percezioni degli eventi — le proprie aspettative rispetto a come dovrebbe essere la vita. Il mondo, aggiunge, ci convince con 6 Grandi Illusioni. E noi ci guardiamo attorno attraverso 7 lenti che ci rendono ciechi. Solo quando realizziamo quanto tutto falsifichi la nostra visione della realtà, sostituiamo l'infelicità con 5 verità, ovvero con il programma di base a cui ispi-

ORA È MATEMATICQ: LA FELICITÀ È UN'EQUAZIONE

Cinque strategie per stare bene

LA VITA COSÌ, ALL'IMPROVVISI

Sei anni dopo il suo ultimo romanzo, Marco Venturino (Primario allo Iseo) torna alla narrazione (*La vita così, all'improvviso*, Giunti) e ci consegna il ritratto di cinque persone ai ferri corti con la vita. Ci parla di medicina, gioia, angoscia, ambizione...

QUANTO È SERENO IL DELTA DEL PO

Nel Delta del Po, patrimonio dell'Unesco Perdersi tra i fenicotteri rosa, andare a cavallo in spiaggia, fare glamping: i villaggi Isaholydays offrono pacchetti per famiglie dove lo sport è sinonimo di felicità. (*villaggiobarricata.com*)

DUE RUOTE DI LIBERTÀ

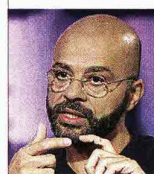
Itinerari, motivazioni, dritte: trovate tutto in *La bici della felicità* di Ludovica Casellati (Sperling & Kupfer): la bici è il mezzo di trasporto che rende più soddisfatti in termini di emozioni e benessere, stando a uno studio dell'università del Minnesota

QUELLO CHE I SOCIAL NON DICONO

Se un like vi inebria ancora, non perdetevi *The cleaners*, *Quello che i social non dicono*, un film di Hans Block e Moritz Riesewieck su chi c'è dietro i social, chi rimuove contenuti di colossi come Facebook e Google

UN TUFFO NEL RELAX

Il fiume Passer che scorre rumoroso senza sosta, ma sullo schermo e voi immersi in un bagno di vapore: felicità in modalità relax, ovvero la novità che offre il grande parco delle Terme di Merano (*termemerano.it*)



Mo Gawdat, egiziano, responsabile di X, il laboratorio sperimentale di Google che si occupa di innovazione

30

le lingue in cui è tradotto il libro *L'equazione della felicità* (Rizzoli), diventato subito un best seller

Non solo Mo Gawdat, i ricercatori dell'University College di Londra avevano già elaborato un algoritmo simile

BESTSELLER INTERNAZIONALE

L'EQUAZIONE DELLA FELICITÀ



Mo Gawdat
DAI PRINCIPALI DI SPORTE DI
A FONDATORE DI HONOLULU HAPPY

”

La felicità è quello stato di pace che provi quando non vuoi cambiare nulla

rare le nostre scelte. Facile? Forse sì, ma non proprio lineare.

In ogni caso, cinque anni dopo la vita gli chiede di testare questa formula. Nel 2014 a Mo muore il figlio Ali sotto i ferri durante una semplice appendicectomia e, nell'angoscia, scopre il bisogno di onorarlo: vuol far conoscere al mondo la bellezza di una vita vissuta all'insegna della pace e della generosità, quella di Ali. Scrive *L'equazione della felicità* (Rizzoli), un bestseller tradotto in 30 lingue, e crea *#omillionhappy*, un movimento che mira a raggiungere un milione di persone.

L'obiettivo lo centra in otto settimane, i suoi video diventano virali e allora alza la posta: il movimento ora si chiama *#OneBillionHappy* e fa capo a *www.onebillionhappy.org*, una fondazione che offre strumenti per condividere questo «stato di default», ovvero quello con cui nasciamo. La felicità. Avete presente i neonati? Soddisfatti fame e sonno, ridono. «La felicità è quello stato di pace che provi quando non vuoi cambiare nulla. Studi dimostrano che quando ci viene chiesto di valutare la nostra vita, la percentuale di ciò che non va sale al 60/70%: in realtà è impossibile che il 60/70% della nostra vita sia brutto».

Mo ha lasciato Google un anno fa e sta usando la sua esperienza per diffondere questo messaggio attraverso tre step: rendi la felicità la priorità, investi tempo nel cercarla, insegna agli altri come raggiungerla. Se l'equazione di Gawdat non vi convince, sappiate che i ricercatori dell'University College di Londra avevano elaborato un algoritmo simile. A 26 volontari era stato chiesto di fare scelte che potevano produrre un guadagno o una perdita finanziaria: alla domanda «Quanto ti senti felice adesso?». La loro attività cerebrale veniva monitorata con una risonanza magnetica a immagini.

Il risultato, pubblicato su *Proceedings of the National Academy of Sciences*, è stato testato da altri diciottomila utenti con successo perché gli scienziati si sono serviti di una app che in realtà è un gioco, *The Great Brain Experiment*. A ren dersi di buon umore in sostanza contribuirebbero più le aspettative e i desideri che le gratificazioni economiche. Non solo: volare bassi ci salva dalla disillusione. E con la matematica, hanno concluso i ricercatori, si potranno curare disturbi legati agli sbalzi di umore e depressione. E allora restiamo bassi, appunto, e accontentiamoci dei numeri naturali come l'1: e al numero uno, nella classifica sui Paesi più felici al mondo stilata dall'Onu, c'è la Svizzera.

È partendo da qui che Moussa, un uomo del popolo Tuareg che emigra dal Niger (agli ultimi posti della classifica) in Svizzera, si chiede come sia possibile fare un calcolo della felicità proprio come lo ha fatto l'Onu. Moussa è uno dei protagonisti de *Gli svizzeri muoiono felici*, romanzo di Andrea Fazioli (Guanda), storia che nasce da un terreno di domande come queste: è possibile essere felici, sapendo che si deve morire? Come si affronta la morte in un Paese in cui non

c'è il rischio di morire per la guerra e gli stenti? Infine: perché nel cuore del benessere come la Svizzera il tasso dei suicidi è alto? Quella misurata dall'Onu è vera felicità o solo un numero che parla del benessere materiale? «Il percorso verso la felicità non è misurabile con criteri troppo oggettivi e non dipende solo dalla nazione, dall'età, dalla salute», precisa Fazioli.

«Da tempo mi ronza in mente la storia di un uomo che scompare all'improvviso, nel cuore delle montagne. Quando ho letto un'intervista a uno scrittore di origini tuareg che diceva che «la Svizzera assomiglia al Sahara» ho iniziato a scriverla», aggiunge. Il medico Eugenio Torres che scompare è la catarsi di ogni nostra tentazione di fuga pur di essere leggeri. Magari felici. «Sparire però non è così facile. Nel libro cito Wakefield di Hawthorne, in cui un uomo esce di casa, non torna e passa la vita nello stesso quartiere, a pochi metri dalla sua famiglia, senza farsi riconoscere. Poi, una sera, ormai anziano, bussa alla sua vecchia casa e finisce il racconto. Scompare rischi di farci finire in un limbo. La felicità è connessa al desiderio ma se è solo in «negativo» come la fuga, rischia di bruciarla. Non serve rifiutare il ritmo della vita quotidiana, serve sapere che siamo felici quando ci stupiamo», conclude. E se non ne siamo convinti, a Catania si tengono ogni anno le *Conversazioni sulla felicità* in vista del Festival, il festival della Felicità interna Lorda: tema dell'ultima edizione è stato il tempo, risorsa per vivere felici ma anche limite con cui fare i conti. Lo scoprono le sorelle protagoniste di *Un segreto di famiglia* (in sala a giugno), un film di Pablo Trapero ambientato in Argentina. E lo realizza anche Katja Pantzar, giornalista trasferita da Toronto a Helsinki alle prese con una depressione che si porta dietro da anni.

Tutto inizia con un tuffo nel gelido Mar Baltico: prassi finlandese ma anche occasione per scoprire forze nascoste in lei e trovare la sua personale sisu, una forma tutta finlandese di resilienza e perseveranza di fronte alle avversità di cui parla in *Sisu* (Sonzogno). All'ossessione per la cultura della celebrità del passato, Katja sostituisce la foresta-terapia e il nuoto invernale per curare lo stress, la sauna, il bricolage. «Mi ha colpito la semplicità con cui questo popolo si prende cura del proprio benessere rispetto al modo complicato e costoso delle diete a cui ero abituata», racconta. «Sono cresciuta nella cultura del comfort ma mi sono innamorata di un concetto nuovo di felicità, ovvero la ricompensa di chi non sceglie la strada più facile. Quindi vado in bici con la pioggia, nuoto con la neve attorno, faccio provviste di funghi nei boschi invece di comprarli. Sento mente e corpo forti, non mi concentro a cercare la felicità perché lo sono».

Less is more. Nulla di nuovo sotto il sole. «A proposito, anche al sole si può essere felici. Ma non è detto. Ho scoperto che qui la gente non è triste come immaginiamo. I bimbi trascorrono pomeriggi nelle foreste o a nuotare, piuttosto che nei mall. E tutti, compresa me, stanno a contatto con la natura ogni giorno a prescindere dal meteo. Sisu significa infine chiedere aiuto, se serve», conclude. Contare su se stessi e contare persino i benefici materiali di cui ci attorniamo, non basta: felici non si è mai da soli.

© RIPRODUZIONE RISERVATA