

Ognuno ha un grado di soddisfazione personale della vita al quale torna dopo fatti dolorosi o fortunati
Lo stabilisce uno studio internazionale che ha misurato le oscillazioni dell'umore di 10 mila persone in vent'anni



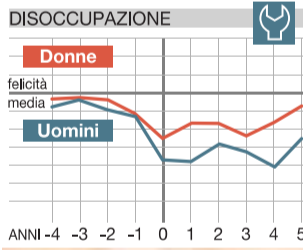
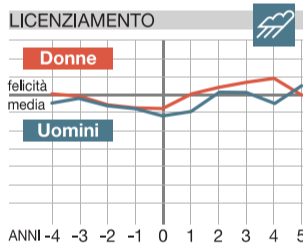
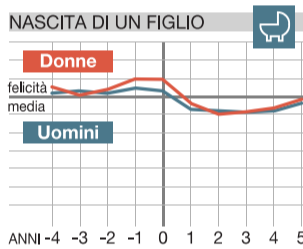
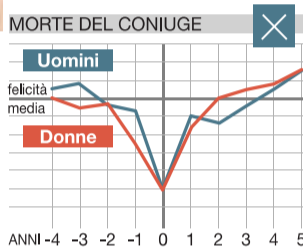
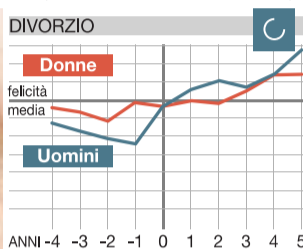
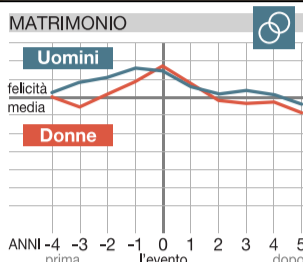
La misura della felicità

Ecco la variazione del livello di soddisfazione personale registrato negli anni che precedono e seguono l'evento considerato

La variazione è calcolata sulla base del livello medio di felicità di ciascun soggetto esaminato

Si tratta della media nel campione di 10 mila uomini e donne

Fonte: The economic journal



Felicità

Così si ritrova il sorriso perduto

PAOLA COPPOLA

Toccare il cielo con un dito è una fortuna, che se la goda chi ce l'ha. La felicità non dura, e prima o poi tocca farci i conti. Meglio non pensarci se ce l'hai tra le mani. Per tutti gli altri vale l'adagio che dice "il tempo guarisce ogni ferita". Siamo immuni agli alti e ai bassi della vita, rivela uno studio pubblicato su *The economic journal*. Passa tutto, anche abbastanza in fretta, e dopo qualche tempo, cinque anni al massimo, si torna a essere felici come una volta. Chi più, chi meno.

La ricerca condotta da un team internazionale colpisce sia per la durata (20 anni) sia per il campione di persone considerato (più di 10 mila tedeschi ogni anno, di età compresa tra i 16 e gli 80 anni). Il termometro della fe-

Uomini e donne manifestano una diversa reazione agli eventi e tempi di ripresa differenziati

licità realizzato dagli economisti Andrew Clark e Yannis Georgellis e dagli psicologi Ed Diener e Richard Lucas registra, rispetto a sei eventi positivi e negativi della vita (matrimonio, nascita di un figlio, divorzio, perdita del partner, disoccupazione e licenziamento), le oscillazioni del livello di soddisfazione negli anni che precedono e seguono, negli uomini e nelle donne.

Una misura degli umori che mostra come, nel bene o nel male e a prescindere da quello che ci capita, la felicità ritorni come l'avevamo lasciata. «Dipende dalla nostra personalità e da marcatori genetici, si adatta alle circo-

stanze», chiarisce Georgellis, del dipartimento di Economia e finanza della Brunel University (West London): è la capacità di adattamento a portare il termometro al punto di partenza.

Cinque anni servono in media, ed è lunga se si soffre, ma la ripresa inizia subito. Tra tutti gli

eventi funesti della vita si fa fatica a superare soltanto la disoccupazione. Lascia tracce soprattutto negli uomini. «È una scoperta che ha delle implicazioni per chi deve decidere le strategie economiche — continua lo studioso — perché dimostra, ad esempio, che la gratificazione di

uno stipendio più alto dura un tempo limitato, ma l'esperienza di perdere un lavoro è un trauma che resta».

Diverso è per gli altri eventi che mettono in gioco le nostre emozioni: nel caso del divorzio, la scelta deprime, la tristezza aumenta ma si recupera in fretta,

gli uomini più delle donne. E ancora: tra quelli che decidono di licenziarsi, pochi si pentono e, affrontato il momento faticoso, l'umore migliora, la soddisfazione cresce nei cinque anni successivi.

Si consolano quelli a cui le cose non stanno girando per il verso giusto per i risultati dello studio. Tornando alla nostra capacità di adattamento la cattiva notizia è che nel corso della vita si rivela un'arma a doppio taglio. La stessa che fa fuggire via la felicità, persino quella di mettere al mondo un figlio. Dopo la sua nascita, inizia a calare, linee più verticali nella curva delle donne rispetto a quella degli uomini. Farlo è splendido, crescerlo più difficile, sembra confermare la ricerca. Scricchiola anche la felicità della vita in due. Altro che crisi del settimo anno: dopo cinque anni di matrimonio quella delle donne rispetto all'evento è al minimo storico, negli uomini poco sotto il punto di partenza. Se le nozze sono un sogno da inseguire, chi lo corona lo consuma in fretta e la gioia legata all'idea s'appanna. Così, professore, se tutto diventa abitudine, anche le cose più belle, niente vale la pena di essere vissuto? «Sembra, provare la durata della felicità ci deve servire a essere più fatalisti», è il consiglio.

L'opinione

Ma la gioia è un capitale che la routine può erodere

MARINO NIOLA

La felicità dura poco, si sa. Ma per fortuna anche l'infelicità. L'una e l'altra hanno una nemica comune, l'abitudine. Che fa dimenticare ben presto le gioie come i dolori. Il matrimonio, la carriera, la nascita di un figlio, l'aumento di stipendio ci rendono felici. Ma si tratta di un'una tantum. Poi il nostro capitale di *satisfaction* si svaluta giorno dopo giorno lasciando il posto a una routine senza slanci. A dirlo è un gruppo di studiosi al termine di una ricerca che misura gli effetti che i grandi momenti della vita hanno sul nostro tasso di felicità. I risultati sono stati pubblicati sull'ultimo numero dell'*Economic journal* e si possono così riassumere. Primo, il denaro non fa la felicità. Secon-

do, i profitti economici sono cumulabili ma le ragioni della felicità no. Terzo, ci si abitua a tutto. Un pensiero chiaro, anzi lapalissiano. Che ricorda quel che dicevano i nostri nonni a lume di naso e senza supporto statistico.

Non è la prima volta che dei ricercatori cercano di scoprire il segreto della felicità. E purtroppo non sarà neanche l'ultima. Qualcuno addirittura ha creduto di prenderle le misure. Qualche anno fa gli inglesi Carol Rothwell e Pete Cohen, psicologa la prima e *life coach* il secondo, ne diedero perfino la formula: P+(Ex5)+(Hx3). Dove P sta per personalità, E designa condizioni come salute, ricchezza, successo mentre H corrisponde all'autostima. Come dire che una persona ricca, sana, attraente, vincente, e sempre in bella compagnia ha buone probabilità di essere felice. Evidentemente è troppo forte la tentazione di scoprire la chiave di uno dei più insondabili misteri della condizione umana. E di superare quella soglia dove si sono pudicamente fermati giganti del pensiero come Socrate e Kant, Tolstoj e Goethe, Buddha e Einstein. Una cosa è certa, anche se la felicità non si può comprare, c'è sempre qualcuno che tenta di venderla.

JWT

TM & © Warner Bros. Entertainment Inc. (s08)




SARDEGNA PASSEGGERO

A PARTIRE DA TUTTO INCLUSO €15,00*

199.30.30.40** AGENZIE DI VIAGGIO

WWW.MOBY.IT

MOBY CHI PIU'!

*OFFERTA DISPONIBILE SOLO IN PARTENZE "BEST PRICE A" E SOGGETTA A LIMITAZIONI, CONSULTARE IL SITO MOBY. BIGLIETTO NON RIMBORSABILE.
**Da rete fissa € cent. 6,12/risp. e € cent. 2,64/min., (IVA incl.); da rete mobile: da € cent. 24,17 e € cent. 48,00/min. Alla risposta: tra € cent. 12,40 e € cent. 15,49 in base all'operatore (IVA incl.).