

## L'INTERVISTA DEL LUNEDÌ

di GINO DATO

# Domani è la Giornata della Felicità

## Teniamola sul comodino

Un «manualetto» di Alberto Simone

Come fosse la nostra ombra, la felicità ci segue per tutta la vita, ma non riusciamo mai ad afferrarla. Per quanto ci si provi, è difficile catturarla, prenderla con sé e definire che cosa sia. Sull'argomento, sono stati versati fiumi di inchiostro nella letteratura di tutto il mondo e le età. Oggi i contemporanei stanno provando anche a creare una tassonomia della felicità. Una recente indagine, condotta da un noto quotidiano, ha definito una scala di emozioni che identificano la felicità: senza differenze notevoli tra uomini e donne, in ordine decrescente ritroviamo la serenità, la soddisfazione, la gioia, la spensieratezza, la contentezza, l'assenza di dolore, il godimento.

Quello che è certo è che la felicità è un tema di interesse collettivo, si direbbe un bene pubblico, un affare di Stato se dal 2012 le Nazioni Unite hanno indetto per il 20 marzo - domani - la Giornata internazionale della felicità.

Per l'occasione Alberto Simone, autore e regista di cinema e fiction Rai, che alterna l'attività artistica a quella di psicologo, *life coach* e terapeuta, fa uscire *La felicità sul comodino. Piccoli segreti per vivere meglio ogni giorno* (Tea ed., pp. 176, euro 15,00), una sorta di manualetto, cassetta degli attrezzi per la ma-

nutenzione di una felicità possibile e duratura. «Una condizione di maggiore libertà e stabilità emozionale, di pace interiore e di compenetrazione totale con l'universo al quale apparteniamo», suggerisce l'autore. «È lo faremo esplorando insieme quei meccanismi invisibili e spesso subdoli con i quali siamo proprio noi, e nessun altro, a renderci le cose difficili, allontanandoci da una condizione naturale che è quella di saper godere e gioire di tutto ciò che riempie e rende unica la nostra vita».

**Simone, alle porte della primavera le Nazioni Unite varano la Giornata della felicità. Non è più una questione privata ma collettiva, di benessere sociale?**

«L'Organizzazione mondiale della Sanità informa che nel 2020 ci saranno quasi 400 milioni di persone che soffriranno di depressione: una nazione grande quasi come l'Europa. È chiaro che non possiamo pensare di risolvere un problema così solo con i farmaci. E le Nazioni Unite lo hanno capito, riponendo la ricerca della Felicità al centro dell'attenzione dei Governi e degli individui con l'istituzione della giornata il 20 marzo».

**Questo suo libro nasce dalla «sindrome di Braccobaldo». Ce la spiega?**

«È una sindrome clinica che non esiste, uno scherzo che gira nella mia famiglia da anni per definire l'ossessione alla condivisione nutrita da mia moglie. Ho deciso di aprire il libro raccontando come è nata. Ma condividere è fondamentale per essere felici, insieme al senso di appartenenza e allo spirito di servizio».

**Lei parla in questo libro di una felicità «possibile e duratura». Tanto da poterla riporre sul comodino? E che cosa è?**

«È una felicità che non viene dal successo o dalle cose che possiedi, tutti elementi impermanenti che creano solo un picco di endorfine che poi decade lasciandoci insoddisfatti. La felicità duratura viene dal lasciar andare l'eccesso di controllo, dall'accettarsi per quello che siamo e dalla consapevolezza che il bene e il male nella vita sono inevitabili e si alternano senza sosta. È folle pensare di essere felici solo quando le cose vanno bene».

**Nel tempo sono cambiate nell'uomo e nelle società la percezione e la concezione della felicità?**

«Sì, e sono state erroneamente legate al benessere, al comfort, al potere e alla fama, cose che per essere raggiunte creano stress e, una volta raggiunte, creano la paura di perderle. La verità è che si può essere felici in ogni condizione. Dipende dal senso che diamo agli eventi e alle nostre esperienze. Da quali occhiali indossiamo per guardare il mondo. Nel 2008 ho creato un blog, che trovavo ancora su Facebook, per aiutare ognuno a costruirsi occhiali migliori».

**Ma si può educare alla felicità?**

«Se non ci credessi non avrei scritto *La felicità sul comodino*. Chi lo ha letto

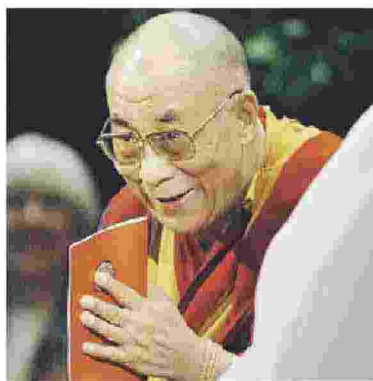
lo ha definito un libro che fa bene». **In agguato contro la felicità c'è sempre quel vezzo distruttivo e denigratorio che lei chiama la «piccola mente». Che cosa è e come si manifesta?** «Per natura abbiamo un flusso di pensieri ininterrotto in testa. Qualcu-

no dice che sono circa 65.000 al giorno. Io aggiungo che purtroppo spesso sono esattamente gli stessi del giorno prima. La piccola mente è quella prigione che costruiamo con quei pensieri ripetitivi, che diventano le nostre convinzioni e spesso ci separano dalla

realtà».

**La più convincente e affascinante definizione di felicità?**

«È quella che ho ascoltato dal Dalai Lama: "La felicità è la più alta forma di salute"».



**IL DALAI LAMA** In alto, Alberto Simone, autore del libro sulla felicità

