

☰ | IA moda bellezza magazine idee benessere

seguici 



**I CAPELLI 2018 TRA  
TENDENZE, TAGLI E  
CONSIGLI PER...**



**PAPÀ MILLENNIALS,  
BELLI E BRAVI COME  
QUELLI DELLE...**



**LA MODA DONNA  
2018 È TUTA  
SPORTIVA, PRATICA  
MA SO...**



**MARYLIN MONROE  
PERSE LA TESTA PER  
NORMAN NORELL,...**



**LA TENDENZA  
OCCHIALI DA SOLE  
DONNA È LENTI  
CHIARE...**

**SEPHORA**  
**K-TECH Beauty**

SKINCARE DIVERTENTE ED EFFICACE



ACQUISTA ORA ►

sephora.it

## OGGI È LA GIORNATA DELLA FELICITÀ E LA BUONA NOTIZIA È CHE SI PUÒ IMPARARE A ESSERE FELICI

Non è solo questione di benessere materiale, ma di buone relazioni e fiducia reciproca: la Finlandia detiene il primato, noi siamo solo al 47esimo posto, però possiamo migliorare seguendo i consigli degli esperti della psicologia positiva




Aj Garcia / Unsplash.com

di Paola Casella  20/03/2018

**SEPHORA**  
**K-TECH Beauty**

SKINCARE DIVERTENTE ED EFFICACE



sephora.it

ACQUISTA ORA ►

PIÙ POPOLARE

Il 20 marzo è la **Giornata internazionale della felicità**, votata dall'Assemblea delle Nazioni Unite nel 2011 e celebrata ufficialmente dal 2012. Non ridete: nel corso della storia tante cose serie sono cominciate così, con una call for action a cui non

credeva nessuno (tipo "Yes, we can", o "Lavoratori di tutto il mondo unitevi"). Da allora infatti la **felicità** è diventata un campo di ricerche accademiche (*Happiness studies*) e un obiettivo dichiarato delle politiche istituzionali.

Secondo il **Rapporto sulla felicità mondiale 2018** il Paese più felice del mondo è la **Finlandia**. L'anno scorso era sempre un paese scandinavo, la **Norvegia** e vale la pena di sapere il perché: «Non grazie alle sue risorse petrolifere, ma nonostante queste. Scegliendo di produrre petrolio lentamente e investendo i profitti per il futuro invece di spenderli nel presente, il Paese si è protetto dai cicli di boom e di crisi. Ma è il tipo di decisione che richiede un alto livello di fiducia reciproca, valori condivisi, generosità e buon governo»: questi sono perciò i **fattori chiave** della vita di una collettività felice (il che, tra l'altro, spiega anche perché l'Italia si trovi al 47esimo posto).

“

***Il benessere materiale ha un ruolo importante ma non esclusivo: conta di più la salute psico-fisica***

Così intesa, la felicità è dunque una condizione contemporaneamente individuale e sociale, nella quale il **benessere materiale** ha un ruolo importante ma non esclusivo. Nei Paesi ricchi, i differenti livelli di felicità non hanno come prima motivazione le disuguaglianze di reddito ma la salute psico-fisica, la qualità del lavoro e delle relazioni personali. Gli Stati Uniti, primo Paese che inserì la ricerca della felicità tra i **diritti inalienabili** garantiti dalla Costituzione, sono invece in declino: dal terzo posto (2007) al 18esimo, per ragioni che hanno a che fare con lo sfaldamento delle reti di supporto sociale e l'aumento della corruzione.



Fernando Brasil on Unsplash

All'Università di Yale la professoressa Laurie Santos, una bella signora di origini capoverdiane che dimostra meno dei suoi 42 anni, ha cercato nel suo piccolo di affrontare il problema in **un corso intitolato *Psicologia e buona vita***, che ha fatto notizia perché circa un quarto dell'intero corpo studentesco vi si è iscritto, facendone il più popolare negli oltre 300 anni di storia dell'ateneo. «Yale è un ambiente molto competitivo», spiega Santos. «Gli studenti hanno imparato a considerare i risultati accademici come la loro priorità assoluta, ma i bei voti non portano la soddisfazione che si aspettavano. Qui imparano a non mettere il silenziatore alle proprie emozioni».

“

***C'è una correlazione fra il tempo che si spende sui social network e la predisposizione alla depressione***

In pratica, la professoressa insegna cose semplici: «Compilare una lista quotidiana delle cinque cose per cui siamo grati, in modo da renderci concretamente conto della nostra buona fortuna. Coltivare le nostre **relazioni**, trascorrendo fisicamente almeno una parte della giornata con amici e famigliari. I rapporti virtuali non hanno lo stesso valore di quelli reali, anzi, c'è una correlazione fra il tempo che le persone spendono sui social media e la loro predisposizione alla depressione. E poi compiere almeno un **atto di gentilezza** verso il prossimo ogni giorno. Smettere di procrastinare. Meditare, dormire otto ore per notte, fare un po' di **ginnastica**».

L'evidente somiglianza di questo metodo con i consigli delle nostre nonne non turba la professoressa, che anzi conferma: «È un ritorno alla saggezza popolare. Ma ora la scienza ci dà una spiegazione razionale dei **motivi per cui siamo più o meno felici**, e delle strategie che possiamo mettere in atto per evitare di autosabotarci. Per esempio, smettere di paragonarci agli altri, un comportamento diventato quasi automatico grazie ai **social network**». I risultati delle lezioni hanno superato le aspettative: «Molti dei miei studenti hanno chiuso i loro account social».

Un altro versante della **psicologia positiva** lavora sulla nostra capacità di liberarci dai pensieri disfattisti. È la strada di Alberto Simone, psicoterapeuta e autore del saggio *La felicità sul comodino. Piccoli segreti per vivere meglio ogni giorno* (Tea), che esplora «quei meccanismi invisibili e spesso subdoli con i quali siamo proprio noi a renderci le cose difficili». Chiara Ruini, professore di Psicologia clinica dell'Università di Bologna, ha messo a punto una "**terapia del benessere**" fondata su alcune azioni mirate: a un gruppo di pazienti affetti da depressione ha chiesto di annotare su un diario le occasioni in cui si sono sentiti meglio. «I pazienti sono incoraggiati a riconoscere le convinzioni negative che hanno interrotto quei momenti di **benessere**», racconta Ruini nel

suo resoconto accademico. «In genere si tratta di pensieri che scattano in automatico per convincere la persona che quel benessere non durerà, perché è "troppo bello per essere vero"». Si tratta di imparare a riconoscere quei pensieri, e impedire alla nostra mente di farci lo sgambetto. A volte, basta crederci.



## La felicità in un film

Da molti anni i "**bambini più felici del mondo**" sono per antonomasia quelli di Reggio Emilia, patria dell'omonimo metodo educativo messo a punto dal pedagogista Loris Malaguzzi (morto nel 1994) nelle scuole dell'infanzia della città. A lui è ispirata la commedia *Anche senza di te* (nelle sale). «In molti **metodi educativi** la felicità non è proprio prevista», spiega il regista Francesco Bonelli. «L'approccio di Malaguzzi insegna invece che non dobbiamo essere educati a competere ma a essere felici». Per questo è fondamentale che il bambino impari a parlare delle proprie **emozioni**, comprese quelle negative, «visualizzandole su una sorta di mappa», aggiunge Bonelli, «e associandole a un colore diverso

per ciascuna. Ogni bambino realizza poi un braccialetto del colore che corrisponde al suo stato emotivo. E si esercita a "leggere" le emozioni degli altri».

## MORE FROM GIOIA!:

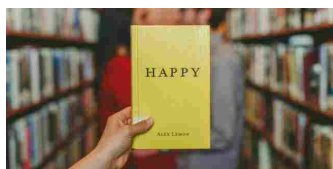


Cosa insegneranno mai a Yale a chi frequenta il co...



Felicità è portare i pantaloni con l'elastico

## GIOIA CONSIGLIA



Cosa insegneranno mai a Yale a chi frequenta il...



Felicità è portare i pantaloni con l'elastico



Perché farsi degli amici in ufficio è fondamentale



Gillian Anderson ci svela i 9 principi per essere...

## ABBONATI ALLA VERSIONE CARTACEA



Approfitta delle esclusive offerte di abbonamento con sconti fino al 75%  
**Scopri subito**

## ABBONATI ALLA VERSIONE DIGITALE



Abbonati all'edizione digitale per tablet e smartphone della tua rivista preferita  
**Abbonati subito**

ALTRI DA

# Emozioni