

"La felicità è contagiosa Insieme per il Grande Sogno"

Mark Williamson, presidente di *Action for Happiness*, spiega come aumentare il benessere delle persone. Sarà ospite del Festival delle Scienze il 17 gennaio a Roma di VALERIA PINI



LA FELICITA' potrebbe essere dietro l'angolo. A patto però di stabilire nuovi obiettivi per raggiungerla. Per *Action for Happiness* non serve né danaro, né potere. Bisogna ripensare il ruolo della politica e ogni governo dovrebbe occuparsi di più del benessere collettivo. Secondo quello che si può definire 'il partito della felicità', che conta 24.000 membri, fra i quali il Dalai Lama, per trovare equilibrio e serenità in tempi ragionevoli va rispettato un decalogo che punta sulla condivisione, la generosità, l'auto stima e la cura di sé. Banditi invece materialismo, egoismo e stress. Assumono valore le azioni che possano portare beneficio agli altri, perché il benessere è contagioso. Un grande sogno quello di *Action for Happiness* che è nato nel 2011 a Londra con l'iniziativa "Free Hugs". Un gruppo di uomini e donne ha regalato abbracci ai passanti nelle strade della città. E oggi oltre ai membri questa rete raggiunge una *community* di 70.000 persone in circa un centinaio di paesi.

Un tema quello della felicità che sarà protagonista del

Festival delle Scienze dal 17 al 20 gennaio all'Auditorium di Roma. Ma come dare vita a una società felice o quanto meno più felice? L'idea sembra quasi 'un grande sogno', un'utopia difficile da realizzare. "Lo scopo di *Action for Happiness* è quello di creare un movimento di persone che lavori per la felicità di tutti - dice Mark Williamson, presidente di *Action for Happiness* ospite del Festival delle Scienze il 17 gennaio a Roma - . Negli ultimi '60 anni i paesi industrializzati si sono arricchiti sempre di più, ma da allora le persone non sono state più felici rispetto al periodo precedente. Ora è necessario far capire agli individui come conquistare benessere e abbandonare ansia e stress. La chiave principale è quella di dare di nuovo spazio ai rapporti umani".

Fin dagli anni '70 in Bhutan si è creato il concetto di felicità interna lorda, ma nei paesi industrializzati il fenomeno è nuovo. La politica può avere un ruolo importante?

"I governi devono investire di più sulla salute e il benessere della popolazione. Stress, ansia, depressione portano sofferenza, a problemi di salute. Sono situazioni nelle quali si spendono soldi per le cure. E' sempre più necessario destinare fondi alla tutela della salute mentale delle persone e aiutarle a stare bene. Serve la serenità necessaria per affrontare ogni difficoltà. In questo senso la terapia cognitivo-comportamentale ha dimostrato da un punto scientifico efficacia nel tempo. Servono investimenti nella salute delle persone".

Condivide la decisione del premier britannico David Cameron di misurare l'indice di felicità dei cittadini?

"E' un passo importante, ma non basta misurare l'indice di benessere della popolazione, vanno anche trovate soluzioni per affrontare i problemi".

In un momento di crisi economica come questo però sembra difficile convincere i governi a investire su un concetto astratto come la felicità.

“Alla lunga è la scelta migliore e queste politiche pagano. Se le persone sono meno ansiose e stressate, ad esempio, si ammalano di meno. Le cure rappresentano un costo sociale importante. E se gli individui non stanno bene, perdono più facilmente il lavoro e i costi per la società aumentano. E' importante dare a ognuno gli strumenti giusti per affrontare i problemi. Ci saranno sempre per tutti momenti difficili nella vita e la felicità non può durare per sempre, ma i governi possono fare molto per aumentare le condizioni di benessere collettivo. La questione sta emergendo sempre di più. Se ne è occupato anche il presidente degli Stati Uniti Obama. Ora anche le Nazioni Unite promuovono il concetto di felicità interna lorda, nato in Buthan. L'approccio alla questione sta cambiando”.

In piena recessione molti perdono il lavoro e aumentano i suicidi. Come cambiare le politiche per sostenere chi è in difficoltà?

“I governi dovrebbero puntare sulla stabilità economica del paese per evitare l'aumento della disoccupazione. E' più importante della crescita. Servono anche politiche sociali per aiutare chi è senza lavoro a trovare una motivazione coinvolgendo, ad esempio, i disoccupati nel volontariato. E poi per le persone è importante trovare un lavoro che piaccia, con un significato. Ci si può deprimere anche quando non si è convinti del proprio lavoro”.

Secondo una recente ricerca della *Oxford University* chi ride ed è ottimista si ammala di meno. Il vostro movimento lavora molto nelle scuole. Si può insegnare l'ottimismo?

“Sì, lo studio dimostra che ridere aiuta a vivere più a lungo. Gli effetti della risata sono simili a quelli di un esercizio fisico regolare. Per quello che riguarda l'ottimismo, in parte dipende dalla genetica degli individui, ma molto può essere insegnato. Lo facciamo nelle scuole. Ai ragazzi bisogna spiegare come affrontare la vita, i problemi concreti e come gestire le emozioni. Non basta limitarsi a insegnare solo nozioni e un programma accademico tradizionale”.

Lei ha lavorato a lungo nel no profit. E' importante occuparsi degli altri?

“Siamo esseri sociali ed è fondamentale occuparsi degli altri. Questo dona benessere a chi aiuta l'altro e a chi riceve sostegno. Regala benessere agli individui e a tutta la comunità”.

Che ruolo ha il danaro nel tentativo di raggiungere la felicità?

“I soldi sono importanti e chi è povero non può essere felice. Ma è stato dimostrato che, al di sopra di un determinato reddito, il danaro perde valore. Non è più un elemento importante per il benessere della persona, mentre contano gli affetti, la realizzazione personale. Anche i beni materiali, gli oggetti, assumono meno importanza. Contano invece le esperienze e i rapporti umani. Diventa più importante spendere per una cena con gli amici o un viaggio con la famiglia. Sono esperienze che rafforzano le relazioni fra le persone e le fanno stare meglio”.