La formula della felicità

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Esiste una formula per la felicità? Su Sky News impazza un video con una formula matematica che, secondo alcuni ricercatori, peserebbe l'importanza delle variabili essenziali per sentirsi felici.
«Vivi nel presente». E assaporalo. Ecco la prima, solidissima variabile. Come non essere d'accordo? Nulla di nuovo, peraltro. Lorenzo de' Medici in tempi lontani lo raccomandava, tanto "del doman non v'è certezza". Per lui il rischio era concretissimo: a congiure assassine erano scampati sia il padre Piero, sia il nonno Cosimo. Lui stesso era sopravvissuto per destrezza alla congiura dei Pazzi, che nell'agguato gli avevano ucciso il fratello Giuliano. Ma anche oggi, tra folli armati, autisti ubriachi o impazziti, e irresponsabili a tutti i livelli, non si scherza: ogni sera, quando rientro, bacio la terra come Colombo, perché ancora viva e contenta.
«Sii curioso»: possibilmente non di pettegolezzi, ma di quella curiosità della vita e del mondo che tiene appassionata la mente e attivo il corpo. Saggezza antica pure questa: Francisco Goya scrisse "Aùn aprèndo" (Imparo ancora) nell'autoritratto, ora al Museo del Prado di Madrid, in cui si ritrae novantenne.
«Fai qualcosa che ami»: e trova il tempo per farlo, aggiungo io. Non solo in vacanza, quando è facile, ma tutto l'anno. Il "qualcosa che ami" dovrebbe appartenere per ciascuno di noi al tempo "non negoziabile". Splendido se si ha un lavoro che ci appassioni. Comunque è vitale tenersi uno spazio di luce, che siano lo sport o la musica, un bagno caldo in santa pace o un massaggio, un bel libro o un film, mezz'ora di yoga o di meditazione. Chi trova il tempo, ogni giorno, per la sua piccola oasi sta meglio, è più sereno, gode di maggiore equilibrio e sorride alla vita.
«Pensa agli altri», solidamente abbinato a «Nutri, abbi cura, delle tue relazioni e dei tuoi affetti», è un altro ingrediente ben pesato: chi è generoso di sé, del proprio tempo, del proprio affetto, chi ha intelligenza emotiva vive relazioni più sane, confortanti e con un maggior grado di reciprocità: non logorato dal prendersi cura, ma ri-energizzato emotivamente e affettivamente, sia dal sentirsi bene con se stesso, nel dedicarsi anche agli altri, sia nel ritorno di affetto e gratitudine che c'è in ogni relazione sana (anche se quelle con gli animali sono le più gratificanti…). Restando preparati, con altrettanto sereno distacco, all'occasionale ingratitudine e al silenzio, prevalenti tra gli umani, rarissimi tra gli animali. In genere, tuttavia, per chi dà di cuore ai propri affetti il bilancio va sul sorriso.
Ultimo, ma pesantissimo dal punto di vista della formula per la felicità, il benessere fisico, quel «prenditi cura del tuo corpo» che è la condizione necessaria, ancorché non sufficiente, per la felicità. E' indubbio che svegliarsi dopo un buon sonno ristoratore, col corpo pimpante, far colazione (e l'amore) con una persona amata, godersi lo sport prediletto o ballare di gusto la sera, lavorare con grinta e soddisfazione fanno sentire felici.
Interessante: la formula non menziona denaro, né ricchezze materiali, né ruoli speciali o privilegi. Anzi. In effetti, per molti l'avidità esasperata che porta ad essere totalmente proiettati sul fare denaro mina molti dei pilastri essenziali della formula per la felicità. E allora? Può essere utile fare un check-up della propria vita, mentre ci si rilassa al sole, per vedere quanto questa formula si applichi alla propria esistenza. Pronti a variare la propria realtà, pian piano ma con determinazione, per un benessere maggiore.

© 2013 - Il Gazzettino - www.alessandragraziottin.it

E giusto per stare in tema d'estate e di vacanze, attenti al corpo. Attenti alla guida ubriachi, o sotto l'effetto di droghe, al sesso non protetto, allo sport esasperato senza allenamento: fattori che aumentano d'estate e possono minare, tanto e per sempre, la salute dell'organismo, che è il nostro miglior amico. E il pilastro più importante per essere a lungo felici.