

INTERVISTA A DANIELE BERTI,  
LIFE COACH ESPERTO DI TECNICHE DI BENESSERE

WORLD  
HAPPINESS DAY  
DELLE NAZIONI UNITE

# LA RICERCA DELLA FELICITÀ: UN ANTIDOTO ALLO STRESS

UN METODO PER SUPERARE LE NOSTRE PAURE  
A CAUSA DELLA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS



**F**in dal 2013 le Nazioni Unite celebrano il 20 marzo la “Giornata internazionale della Felicità” come un modo per riaffermarne l'importanza nella vita, chiedendo ai governi “un approccio più inclusivo, equo ed equilibrato della crescita economica, che promuova lo sviluppo sostenibile, l'eradicazione della povertà e il benessere di tutte le persone” e riconoscendo che “la ricerca della felicità è uno scopo fondamentale dell'umanità”. Certamente quest'anno la pandemia del coronavirus sembrerebbe lasciare poco spazio alle celebrazioni. Indubbiamente non è facile in questo periodo parlare di felicità mentre il mondo intero si trova ad affrontare un'emergenza sanitaria mai vista che genera ovunque preoccupazione

DI ORAZIO PARISOTTO\*

e dolore. Ma proprio per questo oggi più che mai possiamo e dobbiamo trovare antidoti all'ansia e nonostante tutto pronunciare la parola felicità guardando con speranza al futuro, al benessere di individui e società. L'Assemblea Generale dell'ONU con una risoluzione del luglio 2012 ha proclamato ufficialmente la rilevanza della felicità e del benessere come aspirazioni universali nella vita degli esseri umani. La risoluzione è stata avviata dal Bhutan, un paese che ha inserito il valore della felicità nel calcolo del reddito nazionale sin dai primi anni '70. Altri Paesi sono andati anche più avanti introducendo dei Ministeri della Felicità, come a Dubai e negli Emirati Arabi. Ogni anno poi viene presentato il World Happiness Report, promosso dall'ONU e realizzato da un network

internazionale, a cui partecipano Fondazioni, Università e Centri di ricerca, che intende fotografare il livello di soddisfazione dei cittadini di 156 nazioni diverse. Viene redatta una classifica mondiale dei paesi che creano le condizioni di vita che meglio favoriscono la felicità. Anche nel 2020 per la terza volta consecutiva la Finlandia è al primo posto. L'Europa risulta il continente più felice con ben otto Paesi nella Top 10. L'Italia migliora di sei posizioni ma resta comunque trentesima nel rilevamento mentre in fondo alla classifica troviamo lo Yemen, la Siria, il Sud Sudan e l'Afghanistan, Paesi devastati dalla guerra. Sulla classifica influiscono diversi parametri come il PIL, il tasso di criminalità, il reddito pro-capite, l'aspettativa di vita, il tasso d'occupazio-

zione e il livello d'istruzione. **Ma è veramente possibile misurare la felicità?**

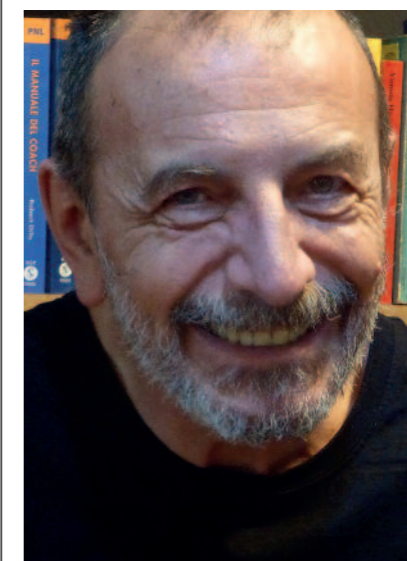
Lo abbiamo chiesto ad un esperto del settore, Daniele Berti, che da anni si occupa in modo professionale della diffusione delle tecniche di gestione dello stress per promuovere felicità e benessere sul posto di lavoro e nella vita privata: “Certamente si può misurare la felicità” ci spiega Berti “ma per farlo è necessario fare un po' di chiarezza sul significato della parola felicità. Nel linguaggio comune il termine felicità viene impiegato per indicare uno stato emotivo di gioia, di piacere, di entusiasmo, di eccitazione; quindi una modalità di reagire a qualcosa che capita e ognuno reagisce in modo diverso allo stesso fatto, basta pensare a come reagiscono i tifosi di due squadre avversarie alla stessa gara che per uno è una sconfitta e per l'altro una vittoria. Se invece andiamo all'origine della parola felicità, nata dal termine latino felix, che significa fertile, fruttifero, rigoglioso, la felicità diventa una modalità di essere e di agire di un individuo o di una nazione. In questo senso la felicità è una vera e propria competenza che permette di rispondere in modo sereno e costruttivo alle prove che la vita ci propone quotidianamente sia come individui che come comunità. Il modo in cui rispondiamo produce dei risultati e misurando questi si ha una misura della felicità di chi li ha generati”.

**Gli esseri umani sono fortemente condizionati dal modo in cui vivono e si confrontano con gli altri: come si è evoluto il concetto di felicità nelle relazioni sociali e in particolare nei rapporti sul web, che oggi influenzano molto la nostra percezione del prossimo?**

“Il web non è altro che la piazza del paese diventato oggi il mondo globalizzato. Già più di 2.000 anni fa Aristotele ci diceva che la felicità è il bene sommo per l'essere umano e ai giorni nostri le neuroscienze lo confermano ma a parte questa conferma non molto è cambiato nei secoli. Oggettivamente

# World Happiness Day

20 March



Daniele Berti è un Counselor ad indirizzo Gestaltico Integrato secondo lo standard europeo EAC, ambasciatore italiano di Action for Happiness e della Laughter Yoga University, dal 2013 è accreditato come formatore per i corsi ECM di formazione continua in ambito sanitario. Autore del video-corso “Felicità: le 4 leggi per vivere felici senza ansia, preoccupazioni e stress” (ed. www.corsi.it) e del libro “Manuale di Felicità: Teoria e Pratica, Da Homo Sapiens a Homo Felix”. collabora con enti ed aziende pubbliche e private per diffondere le tecniche per la gestione dello stress e promuovere felicità e benessere sul posto di lavoro e nella vita privata. Ha creato La Palestra della Felicità, una realtà virtuale nella quale si può imparare a convivere serenamente con la difficile, caotica e a volte dolorosa realtà quotidiana.

lo sviluppo tecnologico ha prodotto risultati mirabolanti che potrebbero offrire a tutta l'umanità una vita sana e gioiosa; purtroppo l'Homo Sapiens continua ad operare secondo il triste motto “mors tua vita mea” in base al quale la garanzia della propria sopravvivenza deriva dal sottomettere l'altro. La scoperta dei neuroni specchio ha confermato che siamo fatti per condividere esperienze e per cooperare nel trovare le soluzioni, ma uno dei termini più ricorrenti che sentiamo è “competizione”. Anche se non ce ne rendiamo conto, il solo sentire questo termine ci mette in quella situazione di stress che, oltre a farci ammalare, ci impedisce di essere felici e di rispondere in modo sereno e costruttivo alle prove che la vita ci propone”.

**Allora se la felicità esiste c'è un me-**

**todo per aiutarci ad essere veramente felici?**

“Aristotele diceva che per essere felici bastano solo “un po' di studio e un po' di applicazione” Cartesio ha aggiunto “Siamo veramente padroni solo dei nostri pensieri” e Charlie Chaplin ha concluso dicendo “Il nostro giocattolo più grande è il cervello”. Tre diversi modi di dire la stessa cosa che, ancora una volta ha trovato conferma dalle neuroscienze, dalla Psicologia Positiva e che scientificamente viene detta neuro-plasticità: una delle doti più straordinarie a disposizione di ogni essere umano. Come grazie alla neuro-plasticità abbiamo imparato a guidare l'auto così possiamo imparare ad essere felici. Quando ci accade qualcosa di imprevisto o di spiacevole ci arrabbiamo, proviamo paura o do-



lore, ci facciamo travolgere dalle emozioni e andiamo in stress. Lo stress è utile quando siamo in pericolo di vita, ma nessuno di noi è costantemente in pericolo di vita eppure siamo sempre ansiosi e stressati. Per questo la prima cosa da fare è di imparare a liberarci dalla sensazione di stress che ci attanaglia; dobbiamo imparare ad impiegare le emozioni: ecco che possiamo agire serenamente ed essere fertili, rigogliosi, felici anche nei momenti difficili”.

**Lei ha creato la Palestra della Felicità: di che cosa si tratta?**

“Lo dice il nome stesso è una palestra nella quale si impara che cosa fare per essere felici. Una palestra particolare che, grazie alla rete, è accessibile anche dal salotto di casa. Per comprendere come opera la palestra devo citare ancora Aristotele che, nuovamente confermato dalle scienze, diceva “Non è con i ragionamenti che si cambiano i comportamenti”. Noi ci dichiariamo esseri razionali dimenticando che nel nostro corpo custodiamo delle straordinarie potenzialità; in realtà mente e corpo sono due facce della stessa medaglia che interagiscono ininterrottamente tra di loro.

D'altra parte, è più semplice ordinare al corpo di compiere un'azione che ordinare alla mente di cambiare idea. Questo è ancor più vero quando sono sotto stress perché arrivano pochi nutrienti al cervello che pertanto non ha le energie sufficienti per operare questo cambiamento. Ed ecco l'intervento del corpo: con delle respirazioni guidate porto più nutrienti al cervello e produco quelle sostanze (neurotrasmettitori) che abbassano sensibilmente la sensazione di stress. In questo modo divento consapevole che grazie al corpo posso gestire quegli stati d'animo che credevo incontrollabili. Questo è il primo passo per sostituire i comportamenti che creano ansia con quelli che danno serenità e gioia.

Ma oltre agli esercizi per il corpo ci sono anche quelli per la mente in modo da creare una perfetta sintonia tra corpo e mente e allora la vita è vera-



mente meravigliosa”.

**In un momento così difficile come quello che stiamo vivendo a causa del coronavirus può la felicità aiutarci a superare le nostre angosce e le nostre paure e farci riscoprire il senso di appartenenza ad una comunità?**

“Anzitutto va detto che, come abbondantemente dimostrato, imparando ad essere felici il sistema immunitario si rinforza sensibilmente e certi virus non fanno più paura.

Per quanto riguarda gli effetti positivi del Covid19 si potrebbe scrivere un libro, ma cercherò di essere chiaro con poche parole. Il Covid19 ha innescato due fenomeni: quello del nemico comune e quello della mancanza del bene primario. Partiamo da quest'ultimo: prigionieri nelle nostre case ci rendiamo conto dell'importanza e del valore dello stare insieme con le altre persone e lascio a chi ci legge tutte le considerazioni del caso. Poi ricordo che di fronte alle calamità naturali si manifesta sempre un sentimento di solidarietà nei confronti delle vittime, ma nel caso del virus la “calamità” oltre ad essere invisibile è an-

che diffusa ovunque, così tutti siamo potenziali vittime: il nemico comune attiva i neuroni specchio e si innescano i naturali meccanismi della condivisione e della cooperazione. Lo abbiamo visto con tutte le iniziative spontanee che sono state promosse. Probabilmente passata l'emergenza torneremo nuovamente competitivi, ma tengo a sottolineare che proprio il condividere e il cooperare sono comportamenti che producono quella felicità che tutti cerchiamo e che possiamo trovare dentro di noi, per il bene di tutti”.

Si tratta in questi difficili momenti di allenarci a superare l'ansia, per esempio, con le tecniche suggerite da Daniele Berti. Passata l'emergenza saremo pronti a favorire non solo per noi stessi ma per il nostro prossimo, una miglior qualità della vita sotto ogni aspetto così che il diritto alla gioia di vivere in collettività felici possa realizzarsi. Perché come diceva Madre Teresa di Calcutta “La felicità più grande è essere utili agli altri”.

*\*Studio di Scienze Umane e dei Diritti Fondamentali  
Fondatore e Presidente di Unipax,  
NGO associata al DPI delle Nazioni Unite*