

La psicologa inglese Carol Rothwell sostiene che per scoprire qual è il proprio livello di contentezza basta farsi qualche domanda chiave

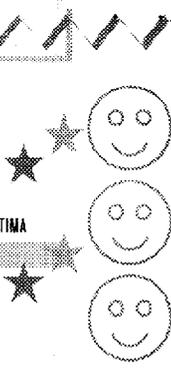
**LA FORMULA DELLA FELICITA'**



**FELICITA' = P + (5 x E) + (3 x H)**

<p><b>P</b> STA PER: <b>CARATTERISTICHE PERSONALI</b> <small>[personal characteristics]</small></p> <p>COME LA VISIONE DELLA VITA, CAPACITA' DI RECUPERO E ADATTABILITA'</p>	<p><b>E</b> STA PER: <b>BISOGNI ESISTENZIALI</b> <small>[existence needs]</small></p> <p>COME LA SALUTE IL DENARO E GLI AMICI</p>	<p><b>H</b> STA PER: <b>BISOGNI DI ORDINE SUPERIORE</b> <small>[higher-order needs]</small></p> <p>COME IL SENSO DELL'UMORISMO, L'AMBIZIONE E L'AUTOSTIMA</p>
--	---	---

**COME E' NATA LA FORMULA**  
A CONCEPIRE LA FORMULA E STATA LA PSICOLOGA BRITANNICA CAROL ROTHWELL ASSIEME AL "LIFE COACH" PETE COHEN DOPO AVER INTERVISTATO 1000 PERSONE NELL'AMBITO DI UNA RICERCA PER CONTO DELLA COMPAGNIA DI VIAGGI THOMSON



# La felicità è una formula ecco i segreti per misurarla

## Un piccolo test per risolvere l'equazione

**RICCARDO STAGLIANO\***

ROMA — La felicità è algebra. Nel senso che è materia difficilissima, la meta più remota e sfuggente, ma anche in quello che si può ridurre a un'equazione il cui risultato è la somma di più elementi. Questo almeno sostiene la psicologa britannica Carol Rothwell che, assieme al "life coach" Pete Cohen (uno che ha scritto "Cambiare la tua vita in 10 mosse"), ha messo giù la sua formula: Felicità = P + (5 x E) + (3 x H). Prima di metterla alla prova, è necessario sciogliere le tre incognite. "P" sta per «caratteristiche personali» (*Personal characteristics*) tipo attitudine nei confronti della vita, capacità di recupero alle avversità e adattabilità alle più diverse situazioni. "E" sta per «bisogni esistenziali» (*Existence needs*) come i più basilari salute, denaro e amici. "H" sta per «bisogni d'ordine superiore» (*Higher-order needs*), come ambizione, autostima e senso dell'umorismo, che può salvarvi la vita anche nella penuria degli altri.

«Questa è la prima equazione che permette di quantificare con un numero il proprio stato emotivo», ha dichiarato

la Rothwell al tabloid "Daily Mirror", spiegando di aver enucleato i tre ingredienti base dopo aver intervistato mille inglesi nell'ambito di uno studio commissionato da una compagnia di viaggi che voleva capire come soddisfare al meglio i propri clienti. Per fare il test bisogna rispondere, dando voti da 1 a 10, a tre gruppi di domande. Sommando i punteggi delle risposte alle domande «Quanto ti consideri socievole, energico e aperto al cambiamento?» e «Hai un'attitudine positiva e ti riprendi alla svelta dalle sconfitte?» si ottiene "P". Il valore di "E" viene fuori dicendo la verità riguardo a «Quanto sei appagato rispetto a salute, finanza, sicurezza personale, libertà di scelta, senso di appartenenza a una comunità e livello di istruzione». E infine "H" è la risultante di «Fino a che punto puoi ricorrere al sostegno delle persone a te vicine, realizzare le tue aspettative, sentirti coinvolto in attività per te significative e che ti danno un senso nella vita?». Se date 10 a ogni risposta ottenete 100, siete la *reclame* della felicità e chi vi guarda rischia il diabete

da quanta zuccherosa contentezza emanate. Senza barare, però, un punteggio del genere è raro e non c'è bisogno di spiegare perché: ognuno l'ha imparato da tempo per conto suo.

Il sondaggio ha però rivelato profonde diversità tra uomini e donne. Per i maschi il sesso e la vittoria della squadra del cuore sono un carburante importante ma — alla faccia della saggezza popolare — le delusioni amorose li mettono più in ginocchio delle donne. Queste ultime, invece, vanno in tripudio per l'armonia familiare, la tenuta del peso forma e una giornata di so-

la può essere sufficiente ad accenderle. Il test, però, rivela la diagnosi ma non dice niente sulla cura. Al proposito, nella categoria "H", viene più utile fare appello allo scetticismo di Woody Allen in "Io e Annie": «Ritengo che la vita sia divisa in due categorie: l'orribile e il miserabile. Alla prima condizione

appartengono, che so, i malati terminali, i ciechi, gli storpi. Non so davvero come facciano ad andare avanti. Della seconda, invece, fanno parte tutti gli altri, così dovremmo essere grati di essere miserabili, perché è molto fortunato esserlo». È un altro modo, non *more geometrico demonstrato*, per dirsi felici.

Sciolte le tre incognite il gioco è fatto

Il sondaggio che ha accompagnato la ricerca ha rivelato profonde diversità tra maschi e femmine riguardo all'amore

A sorpresa, gli uomini risultano essere più atterriati da una delusione d'amore che da questioni di sesso o di calcio

Atteggiamento di fronte alla vita, salute e denaro, sentimenti, autostima e umorismo: è il mix dello stato emotivo

Energia a gogo con il coach

ROMA — Se si paga, e caro, per imparare una lingua straniera, perché non si dovrebbe pagare qualcuno che ci insegna a essere felici? E così sono arrivati, da qualche mese anche in Italia, gli specialisti del "coaching". Se i *personal trainer* pensano al fisico, loro promettono di rimettere in forma la mente e organizzarvi una vita degna di essere vissuta. Il "coach" ti aiuta a inquadrare i problemi, professionali o privati, con risposte più pragmatiche di uno psicoterapeuta, anche al telefono o via e-mail.

## COSI TUTTI LA INSEGUONO TRA CANZONETTE E BOLLE D'ARIA

STEFANO BARTEZZAGHI

**C**HI ci ha promesso la formula della felicità, finora? Ah, la fila è lunga, e se uno volesse davvero ascendere gli auguri di «Felice anno nuovo» appena ricevuti non avrebbe che l'imbarazzo della scelta. Il diritto alla felicità, sancito dalla Costituzione Americana, si può perseguire secondo i versi della canzone di quando Al Bano e Romina felici sembravano veramente: «Felicità, è tenersi per mano, andare lontano...». I ver-

si martellavano spietatamente, la melodia si conficcava nella testa e non ne usciva più: a ricordarci che la ricerca della felicità può anche diventare un'ossessione. Una delle canzoni più parodiate della storia delle canzoni (e di quella delle parodie). Si può infatti farsi felici parodiando l'altro ricerca della felicità. «Sono felice», cantava Milva, sempre da Sanremo: ed Elio e le Storie Tese la ribattono fulmineamente, cantando «Sono Felice, Felice Gimondi...». La canzone d'amore diventava un inno del tutto astruso alla rivalità ciclistica tra Gimondi e Eddy Merckx.

La formula della felicità sembra sempre in bilico tra il banale e il bizzarro. Il banale è anche effimero. Io penso di essere felice prenotandomi l'ombrello in Riviera, ma appena ci arrivo mi accorgo di essere invece molto triste. Proprio Elio e le Storie Tese parlano della felicità, più saggiamente, come di bolle d'aria nella vasca da bagno «che salendo a galla, corrono sulla schiena, fandoni (così nel testo ndr) felice, giunte in superficie non mi piacciono più».

La felicità/banalità allora cerca di prendere sostanza scientifica: una sua misura, un dosaggio consigliato, un indice numerico, una media da tenere, secondo superstizioni numerologiche ormai abbastanza diffuse. Ma se chiediamo la formula alla letteratura italiana del Novecento, troviamo che la felicità/banalità viene contenuta in misure molto discrete. Bisogna vivere pienamente? «Al cinque per cento», consiglia Eugenio Montale. Quanti minuti abbiamo a disposizione di felicità? Poco più del warholiano quarto d'ora di celebrità, secondo Gesualdo Bufalino: «Incluso il presente, fanno nella mia vita sedici minuti in tutto di felicità».

E, infine, a che altezza risiede la felicità? Risponde Ennio Flaiano: «La felicità dei greci: credevano che il cielo fosse a tremila metri e

avevano posto gli dei su un monte alto meno di tremila metri». L'unica formula della felicità è l'altimetro dell'Olimpo.

**La ricerca,  
da Romina  
e Al Bano  
a Elio e le  
Storie Tese**

**COME SI FA  
IL TEST**

PER DEFINIRE IL PROPRIO QUOZIENTE DI FELICITÀ BISOGNA RISPONDERE A UNA SERIE DI DOMANDE CON UN PUNTEGGIO DA 1 A 10 A SECONDA DEL PROPRIO LIVELLO DI SODDISFAZIONE

IL VALORE DI  
**P**

SI OTTIENE SOMMANDO LE RISPOSTE ALLE DUE SEGUENTI DOMANDE:

«Quanto ti consideri socievole, energico e aperto al cambiamento?»

«Hai un'attitudine positiva e ti riprendi alla svelta dalle sconfitte?»

X

IL VALORE DI  
**E**

SI OTTIENE CON LA RISPOSTA ALLA SEGUENTE DOMANDA

«Quanto sei appagato nei tuoi bisogni principali: salute, sicurezza personale, livello di istruzione, libertà di scelta, soldi, amicizie e rapporti personali?»

X

IL VALORE DI  
**H**

SI OTTIENE CON LA RISPOSTA ALLA SEGUENTE DOMANDA

«Fino a che punto puoi ricorrere al sostegno delle persone a te vicine, realizzare le tue aspettative, sentirti coinvolto in attività per te importanti che ti danno un chiaro senso di identità?»

X