



felicità civica

Il punto di vista della Psicologia
11 Dicembre 2019

RIFERIMENTI

Alessandro Mercuri

alexmercuri75@gmail.com

Monica Molino

monica.molino@unito.it

info@felicitacivica.it

11 Dicembre 2019

Polo del '900

Dalle 17,30 alle 20

- Perché occuparsi di felicità
- Che cos'è la felicità
- Cosa determina favorisce la felicità
- Gli effetti della felicità
- La Felicità civica
- Lavoro in piccoli gruppi

- Visita al polo del 900

- Prossimi appuntamenti

Perché occuparsi di felicità civica?

E perché proprio adesso...

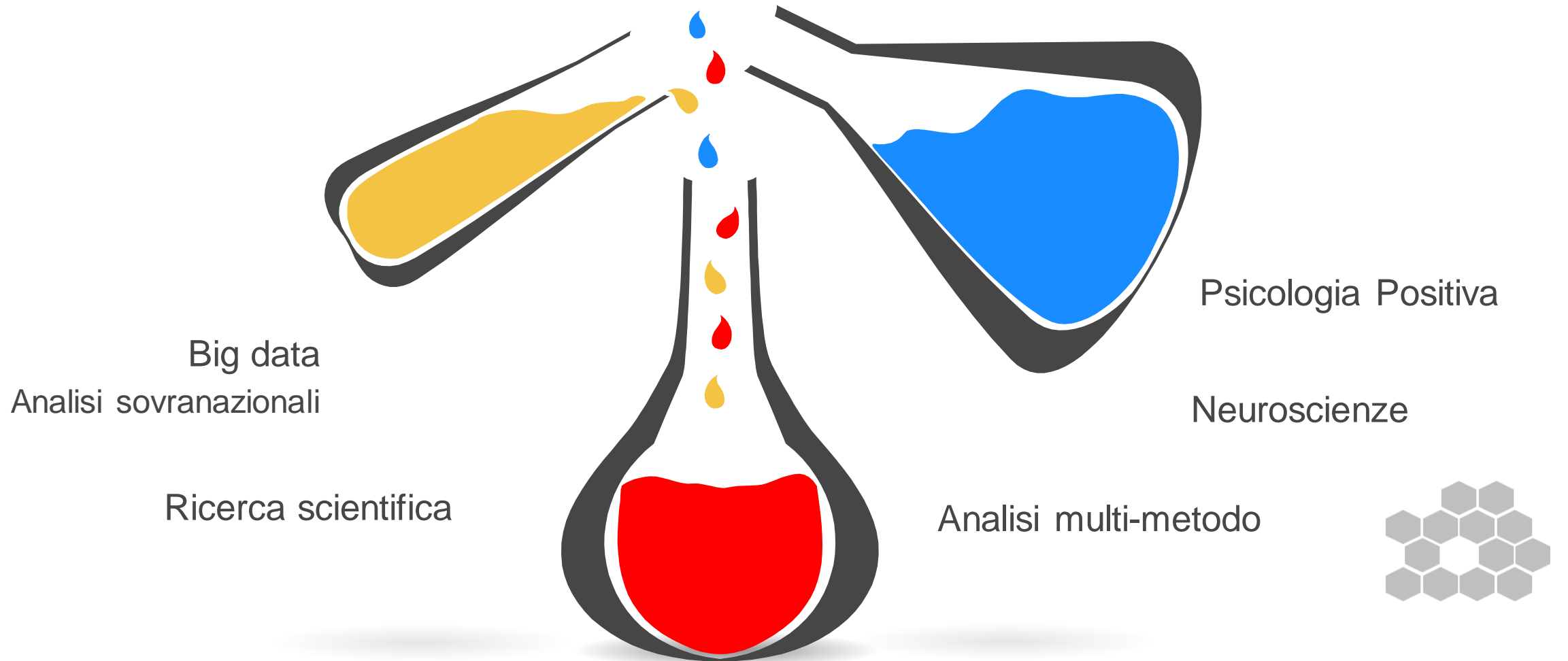
1. La crescita economica non è più sufficiente
2. È possibile misurare e studiare con rigore il tema della felicità
3. Ci sono nuove efficaci strategie che favoriscono il benessere sociale
4. In Italia sembrerebbe via sia un bisogno maggiore di felicità civica

1. La crescita economica non è sufficiente

campione	felicità
Americani più ricchi secondo Forbes	5.8
Amish della Pennsylvania	5.8
Inuit della Groenlandia settentrionale	5.8
Masai dell'Africa	5.7
Campione di vari studenti nel mondo	4.9
Amish dell'Illinois	4.9
Abitanti baraccopoli di Calcutta	4.6
Senzatetto in California	2.9
Senzatetto che vivono baraccopoli di Calcutta	2.9

I partecipanti dovevano indicare in quale misura si ritenevano «soddisfatti della propria vita» punteggio 7 pieno accordo e 1 nessun accordo con 4 posizione neutra (Diener Seligman, 2004)

2. È possibile misurare e studiare con rigore scientifico il tema



26 Strategies for a Happy Life



3. È possibile fare qualcosa

Felicità in Italia -spunti

Il 74% degli italiani si è sentito molto stressato per questioni familiari, per il lavoro o senza un motivo preciso e rileva il Censis, il 55% dichiara che talvolta "parla da solo" (in auto, in casa). Del resto, nel giro di tre anni (2015-2018) il consumo di ansiolitici e sedativi (misurato in dosi giornaliere per 1.000 abitanti) è aumentato del 23% e gli utilizzatori sono ormai 4,4 milioni (800.000 di più di tre anni fa). Il 75% degli italiani non si fida più degli altri, il 49% ha subito nel corso dell'anno una prepotenza in un luogo pubblico (insulti, spintoni), il 44% si sente insicuro nelle vie che frequenta abitualmente, il 26% ha litigato con qualcuno per strada.

Che cos'è la felicità ?

Edonismo

Qualsiasi atteggiamento estetico o sistema di vita motivato dalla ricerca del piacere.

Stato di appagamento connesso al raggiungimento dell'equilibrio omeostatico

occidente

happiness

Eudaimonia

L'eudaimonia corrisponde ai bisogni individuali e collettivi legati nel loro insieme a quel "bene comune" che pone gli esseri umani in tensione reciproca, e che ognuno ricerca attraverso le opportune offerte dalla società nel cui ambito collabora alla costruzione di un progetto condiviso

Processo di costruzione continua, di crescita

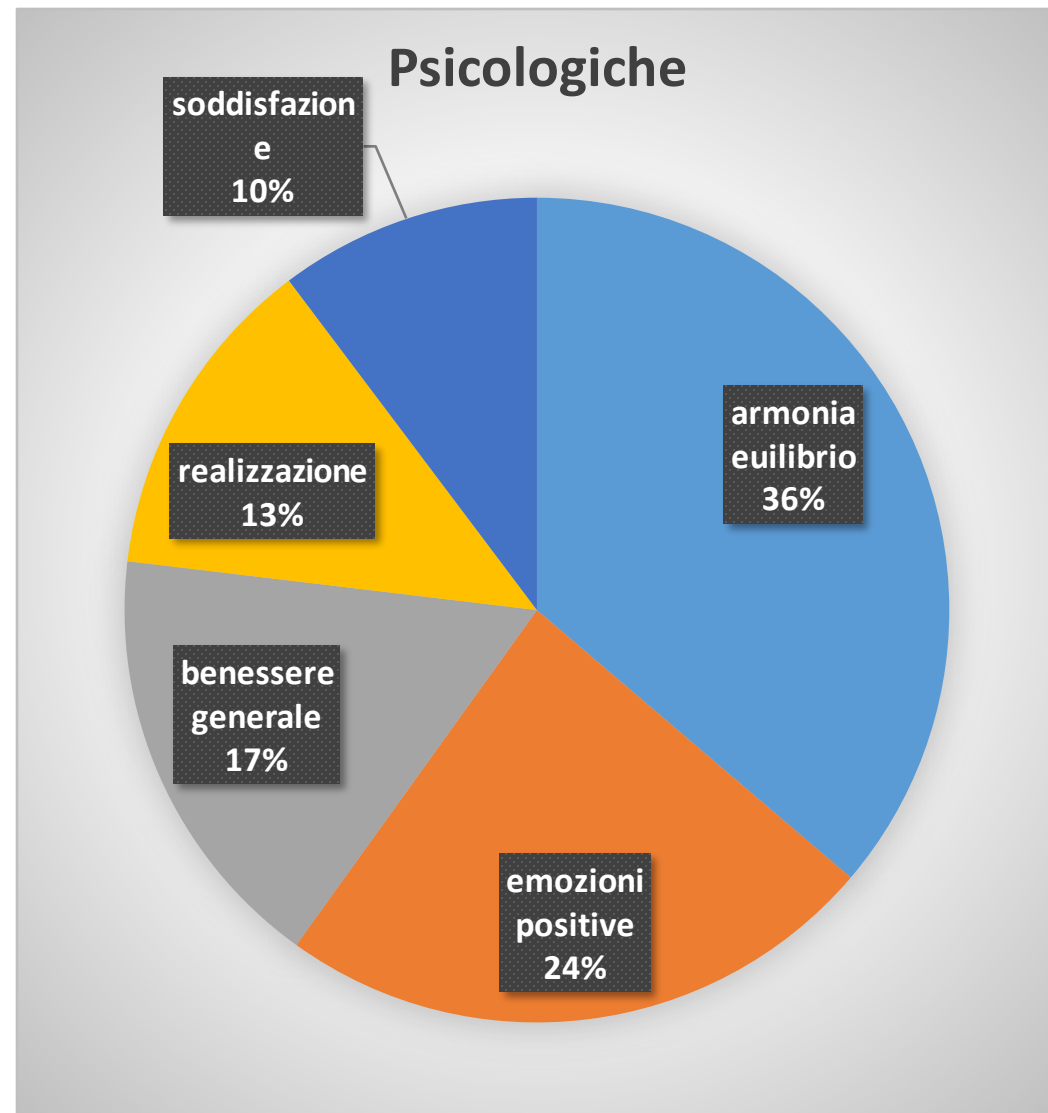
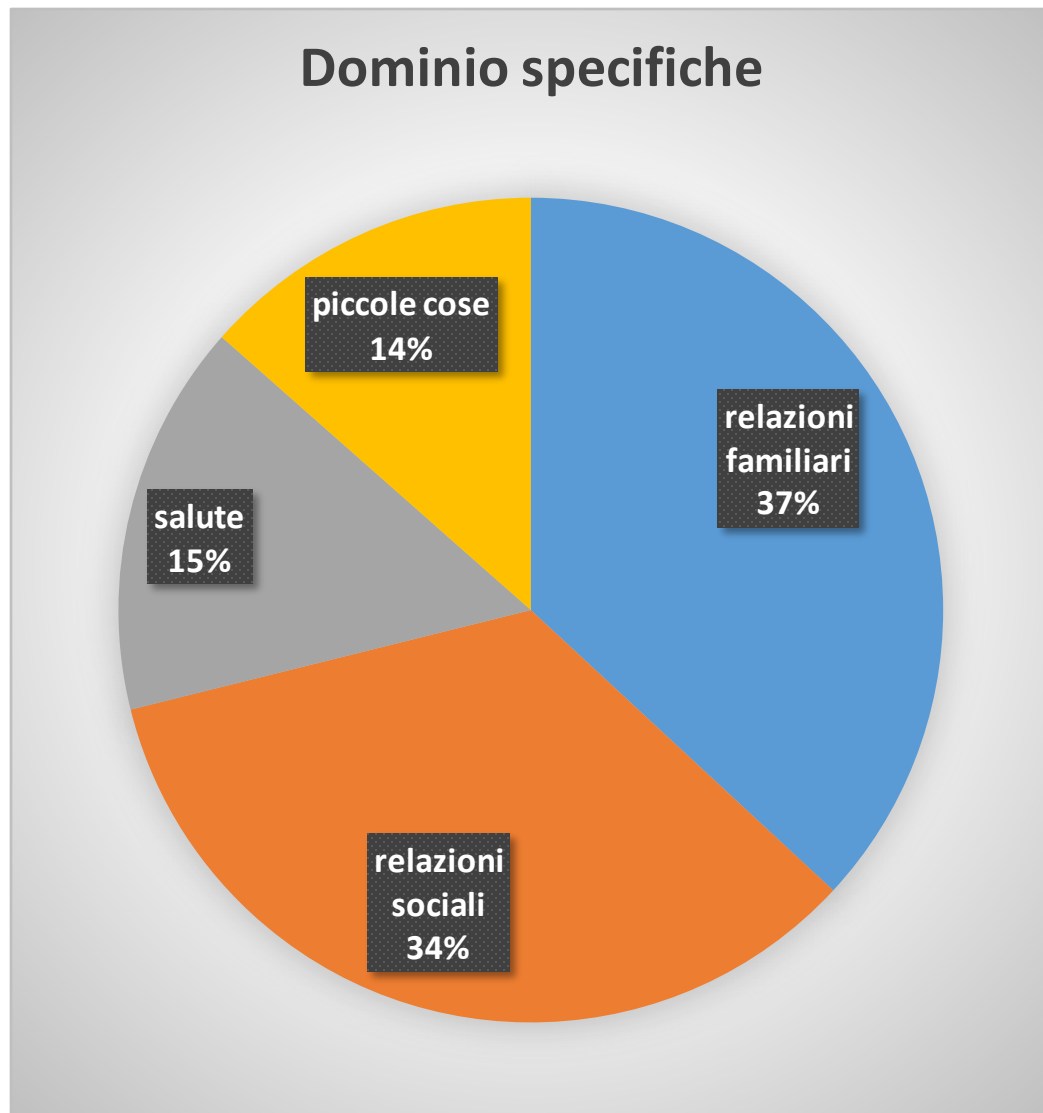
oriente

ikigai

IKIGAI



Che cos'è la felicità ?



Che cosa determina/favorisce la felicità ?

*Dal 1938, un gruppo di ricercatori dell'università americana ha studiato le vite di **724 persone (tutti maschi)** divise in due macro-gruppi: 268 studenti al secondo anno dell'ateneo bostoniano seguiti dall'equipe dello psichiatra George Vaillant (tra cui il futuro presidente degli Usa John F. Kennedy), da un lato; e 456 ragazzi fra i 14 e i 16 anni (tutti residenti nei sobborghi di Boston) "analizzati" dalla School of Law, dall'altro. Ogni due anni, gli studiosi incontravano sempre le stesse persone per sottoporle a questionari di valutazione ed esami medici. Lo scopo era quello di capire quali fossero **i fattori che garantiscono una vita felice** e, allo stesso tempo, capire cosa volesse dire per le persone intervistate vivere e invecchiare felicemente.*

Il risultato? «Il messaggio più chiaro che otteniamo da questo studio è che **le buone relazioni** ci mantengono felici e più sani».

Nelle persone più felici, litigate e incomprensioni lasciano il posto alla sensazione di poter comunque contare sugli altri ogni volta che le cose si fossero fatte davvero complicate. Come a dire che **conta di più la qualità della relazione che la quantità** di quelle che si instaurano: «ci si può sentire soli anche in una folla», ha affermato Waldinger mettendo al bando la solitudine intesa come isolamento. A chi ci riesce, il premio è quello di un benessere psico-fisico che nel tempo allunga l'aspettativa e le condizioni di vita.

Che cosa determina/favorisce la felicità ?

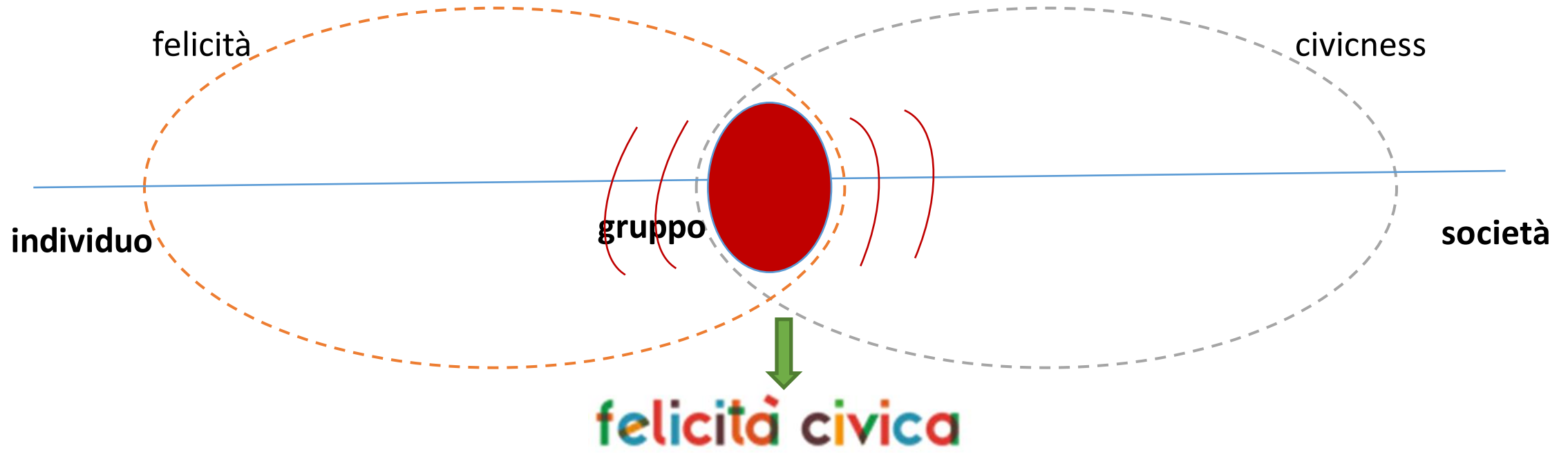
«Bisogna accorgersi di esser felici» Daniel Gilbert

«ci si può allenare alla felicità» Martin Seligman

«La felicità è contagiosa» Daniel Goleman



Matisse «la gioia di vivere»



Spunti/libri



«tutti gli esseri umani vogliono essere felici; peraltro, per poter raggiungere una tale condizione bisognerebbe cominciare col capire cosa si intenda per felicità» Jean-Jacques Rousseau

GRAZIE!

- **I grumi di nuovo sviluppo: le aggregazioni per stili di vita che fanno identità.** Sempre più spesso la costruzione di relazioni significative avviene nella vita quotidiana: fuori dai grandi progetti di mobilità sociale e dagli investimenti sul futuro professionale o familiare, ma dentro circuiti di costruzione identitaria legati alla coltivazione delle passioni. Gli italiani dispongono mediamente di 4 ore e 54 minuti al giorno di tempo libero (il 20,4% delle giornate feriali). E ne sono molto (13,6%) o abbastanza (52,6%) soddisfatti. Nel 2018 la spesa delle famiglie per attività ricreative e culturali è stata pari a 71,5 miliardi di euro (il 6,7% della spesa complessiva). Gli italiani che prestano attività gratuite in associazioni di volontariato sono aumentati del 19,7% negli ultimi dieci anni, del 31,1% quelli che hanno visitato monumenti o siti archeologici, del 14% quelli che hanno visitato un museo. E sono 20,7 milioni le persone che praticano attività sportive.