

I pilastri di una vita significativa

di Emily Esfahani Smith – Una volta pensavo che lo scopo della vita fosse perseguire la felicità. Tutti dicevano che la strada per la felicità fosse il successo, perciò ho cercato un lavoro ideale, un fidanzato perfetto, un bell'appartamento. Ma invece di sentirmi soddisfatta, mi sentivo in ansia e alla deriva. Non ero la sola: anche i miei amici provavano le stesse sensazioni.

Alla fine, ho deciso di diplomarmi in una scuola di psicologia per imparare ciò che rende le persone davvero felici. Ciò che ho scoperto mi ha cambiato la vita.

I dati mostravano che inseguire la felicità può rendere infelice. Mi ha davvero colpito questo dato: il tasso di suicidio continua ad aumentare nel mondo, ha raggiunto il picco più alto degli ultimi 30 anni in America. Sebbene le condizioni di vita stiano migliorando quasi da ogni punto vista, sempre più persone si sentono disperate, depresse e sole.

C'è un senso di vuoto che tormenta la gente, e non bisogna essere malati di depressione per avvertirlo. Presto o tardi, credo che tutti ci chiederemo: è questo tutto ciò che c'è?

Secondo la ricerca, ciò che preannuncia questa disperazione non è una mancanza di felicità. È una mancanza di qualcos'altro, la mancanza di significato nella vita. Ciò mi ha spinto a pormi delle domande.

Vi è cosa più importante nella vita che essere felici? Qual è la differenza tra essere felici e avere un significato nella vita? Molti psicologi definiscono la felicità come uno stato di benessere e sollievo, un sentirsi bene in quel momento. Ma c'è ancora di più. Il rinomato psicologo Martin Seligman

afferma che *il significato deriva dai legami, dal servire qualcosa oltre se stessi e dallo sviluppare il meglio in se stessi*. La nostra cultura è ossessionata dalla felicità, ma ho compreso che cercare il significato sia la soluzione migliore. E gli studi mostrano come chi ha un significato nella vita, è più resiliente, ha risultati migliori a scuola e a lavoro, e vive di più.

Tutto ciò mi ha fatto pensare: come possiamo vivere in modo più significativo? Per scoprirlo, ho intervistato gente per cinque anni, letto migliaia di pagine di psicologia, neuroscienza e filosofia. Mettendo tutto insieme, ho scoperto quelli che chiamo i quattro pilastri di una vita significativa. Possiamo tutti creare vite significative costruendo alcuni o tutti questi pilastri nelle nostre vite.

Il primo pilastro sono i legami. I legami derivano dall'aver delle relazioni nelle quali si viene valorizzati per ciò che si è dentro e in cui si dà valore agli altri. Ma da alcuni gruppi e relazioni nascono dei legami superficiali: si è valutati per ciò in cui si crede, per chi si odia, non per chi si è. I veri legami si originano dall'amore. Sono costituiti da momenti condivisi con gli altri, e rappresentano una scelta: si può scegliere di coltivare legami.

Il secondo pilastro è lo scopo. Trovare il proprio scopo non è la stessa cosa che trovare un lavoro che ci renda felici. Uno scopo riguarda meno ciò che si vuole e più ciò che si dà.

Il custode di un ospedale mi ha detto che il suo scopo era guarire persone malate. Molti genitori mi dicono: *"Il mio scopo è far crescere i miei figli"*. Per dare un senso alla vita bisogna usare le proprie energie per servire gli altri. Per molti di noi, ciò avviene attraverso il lavoro. Ecco come contribuiamo e ci sentiamo indispensabili. Senza qualcosa di proficuo da fare, la gente annaspa. Di certo non si deve trovare lo scopo nel lavoro ma il lavoro ci dà qualcosa per cui vivere, dei "perché" che ci portano avanti.

Il terzo pilastro del significato è andare oltre se stessi, ma in modo del tutto diverso: la trascendenza. Gli stati di trascendenza sono quei rari momenti in cui si esce dalla frenesia della vita quotidiana, la percezione di sé svanisce, e ci si sente connessi a una realtà superiore. Qualcuno ritiene che la trascendenza derivi dall'osservazione dell'arte. Qualcun altro dalla fede. Per me, che sono una scrittrice, la trascendenza avviene nella scrittura. A volte ci prendo così tanto la mano che perdo ogni concezione di tempo e spazio.

Queste esperienze trascendentali possono cambiarci. Uno studio ha fatto osservare degli alberi di eucalipto di 200 metri a degli studenti per un minuto. Dopo si sentivano meno egocentrici, e sono stati persino più generosi quando hanno avuto la possibilità di aiutare qualcuno.

E poi il quarto pilastro della vita che ho scoperto tende a sorprendere le persone. Il quarto pilastro è raccontare storie, la storia di se stessi che si racconta a se stessi. Creare un racconto dagli eventi della propria vita apporta chiarezza. Ci aiuta a capire come siamo diventati noi stessi. Spesso non comprendiamo di essere gli autori delle nostre storie e che possiamo cambiare come le diciamo.

La vita non è solo una lista di eventi. La si può modificare, interpretare e raccontarla di nuovo anche se si è vincolati dai fatti.

Ho incontrato un uomo di nome Emeka, paralizzato per un infortunio da football. Dopo l'incidente, Emeka ha detto a se stesso "La mia vita era fantastica quando giocavo a football, ma adesso guardami". Ma col tempo ha iniziato a creare una storia diversa. La sua nuova storia era, "Prima dell'incidente, la mia vita era senza scopo. Facevo molte feste ed ero un ragazzo piuttosto egocentrico. Il mio infortunio mi ha fatto capire che potevo essere un uomo migliore". Questa modifica della sua storia ha cambiato la

vita di Emeka. Dopo aver raccontato la nuova storia a se stesso, Emeka ha iniziato a guidare i bambini e ha scoperto quale fosse il suo scopo: servire gli altri. Chi ha una vita significativa, tende a raccontare la propria storia definita da redenzione, crescita e amore.

Legami, obiettivi, trascendenza, raccontare la propria storia: ecco i quattro pilastri del significato.

Bisogna costruire questi pilastri nelle proprie famiglie e nelle istituzioni per aiutare le persone a diventare migliori. Vivere una vita significativa richiede fatica. È un lavoro continuo. Ogni giorno creiamo le nostre vite, aggiungendo qualcosa alla nostra storia. E a volte sbagliamo.

Questo è il potere del significato. La felicità va e viene. Ma quando la vita è davvero bella, quando le cose si mettono davvero male, avere un significato ci dà qualcosa a cui aggrapparci.

Translated by Nicola Nunzio

Reviewed by Maria Carmina Distratto