

# La Terapia della felicità

Una settimana nella tua felicità

Ricerco la felicità. Non la mia. La tua. Ricerco la tua felicità. Pensi di non averla eppure ce l'hai. Non mi riferisco solo alle grandi felicità come l'incontro con l'anima gemella o la scalata alla vetta piú alta che c'è. M'interessano le felicità quotidiane: un caffè con un amico, una telefonata inaspettata, tornare a casa la sera, aprire il frigo e invece di un pomodoro trovarne due.

*Ti fornirò di apposite schede su cui segnare i tuoi momenti di gioia nell'arco di una settimana. Al termine della compilazione ci incontreremo e realizzerò un'intervista basata sulle tue gioie. L'intervista diverrà una cartella clinica, un ritratto di felicità a cui gli altri, in questo caso io, potranno accedere e attingere nei momenti di sconforto.*

Per offrirti contatta [dottormedico@attimofelice.it](mailto:dottormedico@attimofelice.it)



UNA RICERCA CONDOTTA DAL  
**DOTTOR MEDICO MILLEFOGLIE**



## LA TERAPIA DELLA FELICITÀ

Quanto, e per quanto tempo, tutto va bene

<i>Data</i>	<i>Start</i>	<i>Stop</i>	<i>Tempo di felicità</i>	<i>Motivo di felicità</i>

### TOTALE FELICITÀ NELLA GIORNATA DI:

<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>	<i>Sabato</i>	<i>Domenica</i>
---------------	----------------	------------------	----------------	----------------	---------------	-----------------

Procedimento

- 1) Scrivere nella colonna *Data* il giorno in cui si è vissuta la felicità.
- 2) Scrivere nella colonna *Start* l'orario approssimativo in cui ha avuto inizio la gioia, nella colonna *Stop* il momento in cui è andata esaurendosi. Quindi, sotto *Tempo di felicità*, specificare la sua durata.
- 3) Nel descrivere il *Motivo di felicità* siate pure sintetici. Da vicino non lo saremo e ne discuteremo ampiamente.

*Che cos'è la Terapia della felicità  
perché la Terapia della felicità  
e dove la Terapia della felicità*

*Trovandomi in un periodo in cui, dopo aver raggiunto una serie di obiettivi, mi sentivo svuotato e paradossalmente sprovvisto di felicità, decisi di scoprire le felicità degli altri in modo da creare una banca dati a cui attingere nei momenti più tristi. La Terapia della felicità si prefigge quindi di attuare una sorta di transfert con le gioie altrui per costruirsi una propria.*

*Lo strumento di cui si avvale la Terapia della felicità è un formulario di schede con cui misurare le gioie e la loro durata.*

*Lo studio è costituito da tre fasi: compilazione delle schede da parte dei soggetti individuati, intervista, emulazione.*

*Le schede sono fogli divisi per data, per tempo di felicità e per motivo di felicità. Il soggetto appunta nell'arco di una settimana i propri momenti di felicità e la loro durata approssimativa. Una felicità che naturalmente passa attraverso i più vari gradi d'intensità, dalla vincita al lotto a un piatto di pasta e broccoli particolarmente gustoso, dall'incontro con la persona amata a un'ora di jogging. Dunque non solo grandi, ma soprattutto ordinarie gioie, talmente*

*ordinarie che spesso le viviamo sovrappensiero, cancellandole in automatico a fine giornata. La compilazione delle schede serve a non dimenticare, a rendere piú presenti questi momenti. Il fattore tempo, seppur indicato in forma vaga, serve a rendere ancora piú preciso e vicino qualcosa di «aleatorio» ed è utile a porre l'accento su alcune domande: «Quanto dura la felicità?», «Una felicità infinita si può definire felicità?», «Effettivamente, nonostante oggi sia stata una bruttissima giornata, ho avuto delle piccole oasi di minuti felici?»*

*Conclusa la settimana di compilazione viene realizzata un'intervista. Le domande partono proprio da ciò che il soggetto ha scritto nelle caselle. Inizialmente sono domande molto semplici, per esempio: «Leggo che lei ha segnato un quarto d'ora di conversazione felice con sua figlia, di cosa avete parlato? Dove vi trovavate?» A seconda della risposta del soggetto ci si addentra e si approfondisce la tematica cosí che un momento preciso, in un giorno preciso, diventa un campione/modalità di felicità che si ripete nella vita dell'individuo. Terminato il colloquio viene redatta una «Cartella clinica delle felicità di...», un vero e proprio ritratto, un racconto che ci fa conoscere come gli altri traggono gioie dalla vita.*

*L'ultima parte, l'emulazione, è stata affrontata saltuariamente. Se un «paziente» ad esempio era felice di sdraiarsi sul letto e ascoltare composizioni di musica classica ammirando il soffitto con le travi a vista, allora mi facevo preparare dallo stesso soggetto un cd con quei brani e sperimentavo l'ascolto su di*

*me e sul mio umore. La procedura è stata operata in modo discontinuo poiché mi sono reso conto che la felicità si può trarre direttamente dall'incontro con l'altro, dalla curiosità appagata, dal meravigliarsi per qualcosa che non si era presa in considerazione, senza il bisogno poi di farla necessariamente propria.*

*Per trovare «gli altri» ho realizzato un volantino, un «Annuncio di ricerca di felicità». Poiché il mio interesse non era diretto a un target preciso, ma a un target «chiunque», il più vasto possibile, ho lasciato il volantino nei posti più disparati. Nascosto fra i volumi in libreria, fra le pagine di una Bibbia in chiesa, abbandonato sui sedili della metropolitana e su quelli del treno, mimetizzato tra i flyer dei locali, fra i prodotti al supermercato o vicino alle casse delle trattorie. Ho fatto girare il bando via internet e ne ho scritto su qualche giornale.*

*«Gli altri» hanno cominciato ad arrivare.*

*All'inizio, com'era facilmente prevedibile, si trattava di persone particolari, molto caratteristiche e in qualche modo vicine al mio sentire, in una fascia d'età media a partire dai venticinque fino ai trent'anni o poco sopra. Sono stato invitato a parlarne in radio e ne sono arrivati altri ancora. Con il tempo ho aggiustato il tiro, ho imparato a mirare ogni volta a una tipologia di soggetti. Per esempio m'interessava scoprire «la resistenza» della felicità nei luoghi e nei ruoli che nell'immaginario comune ne rappresentano l'esatto contrario, così ho sottoposto le schede a un gruppo di detenuti del carcere e a una coppia di senzatetto incontrata in Stazione Centrale. Altre volte ho proseguito per associazioni*

*libere: se la cavia era un insegnante mi richiamava alla mente l'idea di proporre subito dopo lo studio a una classe di ragazzi.*

*Se ci si butta a capofitto in qualcosa si viene travolti e così è successo a me.*

*Ho iniziato a vedere le persone non piú come persone, ma come papabili soggetti da studiare: l'edicolante, il passeggero sul tram, il controllore che mi faceva la multa (è successo davvero, dopo aver preso una multa ho chiacchierato con il controllore delle felicità legate al suo lavoro fino al capolinea). Spesso sono partito proprio dai mestieri: ognuno passa al lavoro la maggior parte del tempo, esiste una possibilità di non viverlo male? Individuata la mansione, ipotizziamo direttore di un supermercato, mi mettevò alla ricerca.*

*Ho poi realizzato delle interviste sull'amore. Volevo focalizzarmi sull'ipotetico momento di massima felicità nell'amore, ovvero l'incontro con la persona amata, e sull'ipotetico momento di massima infelicità, ovvero la scomparsa della persona amata. Ho incontrato quindi alcune vedove a cui ho posto soltanto due domande: «Qual è stata la prima volta che ha visto quello che sarebbe poi diventato il suo futuro marito? Qual è stata l'ultima volta?» Registravo le loro voci che mi raccontavano storie d'altri tempi, storie che non c'erano piú, ma che in loro c'erano ancora e ci sarebbero state per sempre.*

*Il lavoro è proseguito a ritmi alterni e altalenanti per tre anni. Ho accumulato schede e incontri, ma non sono mai riuscito a tirare le somme. A dargli una forma precisa.*

*Poi una mattina di ottobre del 2009, subito dopo la colazione, è morto mio padre.*

*Dopo l'ipercinesi dovuta alla preparazione del funerale, alle visite dei parenti, ai ringraziamenti formali, sono rimasto fermo per giorni. Divenuti settimane.*

*Un pomeriggio ho provato a uscire, ma sono tornato subito a casa. L'incontro con una ragazzina down che mi ha scambiato per un dottore mi ha fatto ricordare della mia ricerca. Ho riaperto il faldone con le cartelle cliniche di tutti i soggetti incontrati in tre anni di studi. Le ho sparse sul pavimento e ho guardato la felicità. Senza accorgermene incominciavo a elaborare il lutto elaborando la felicità degli altri.*

*Dottor Medico Millefoglie*