

Invece del Pil cerchiamo la felicità

25 MAR 2014

Jhonson: «Bisognerebbe valutare il benessere di una popolazione dal Fil, la Felicità interna lorda, e non dal Prodotto interno lordo»

La ricetta di Robert Jhonson Il life trainer in fondazione Ferrero

CHI È

■ Robert Jhonson è un *life trainer* conosciuto a livello mondiale per aver coniato la formula del cambiamento individuale, organizzativo e internazionale. Si è laureato in scienze biologiche all'Università del Quebec a Montreal e in marketing e

comunicazione presso l'*Harvard business school*. Consulente di Bill Clinton, Michael Jordan, Bill Gates e di diverse società tra cui *Google, Ikea, Toyota*, è formatore di *manager*, sportivi e politici. Jhonson è autore di libri, tra cui *Equilibrio, Vivere, Effetto delle emozioni sulla salute, L'uomo contro se stesso, Un sogno per domani e L'enigma della salute*.



Il gruppo di Sportabili e Aquilone con Robert Jhonson.

L'INTERVISTA

La nostalgia del senso è il titolo dell'incontro che si è svolto lunedì 24 marzo presso la fondazione Ferrero, organizzato dal centro *L'aquilone* e da *Sportabili*.

Robert Jhonson, *life trainer*, direttore della Facoltà di medicina dello stile di vita di San Diego e della Clinica dello stile di vita di San Diego e Oklahoma, autore di numerosi libri ed esperto di malattie emotivamente indotte, ha instaurato con il pubblico un dibattito sulla felicità, sul senso della vita e sull'influenza che la crisi economica ha sull'animo.

Gazzetta lo ha intervistato. Che cosa influenza la qualità della vita?

«La qualità della vita dipende da ciò che è intangibile, gli affetti, le relazioni, ad esempio; aspetti che le persone tendono a trascurare e che costituiscono il 99 per cento della vita, mentre è sopravvalutato il restante un per cento, caratterizzato soprattutto dagli aspetti economici dell'esistenza. Bisognerebbe valutare il benessere di una popolazione dal Fil, la Felicità interna lorda e non dal Pil, il Prodotto interno lordo, che tende ad aumentare con gli eventi negativi».

Esiste una ricetta per essere felici?

«È importante capire che cos'è la felicità e questo non è semplice. Ne esistono di tre tipi: competitiva, quando si gode di una disgrazia altrui; condizionata, cioè dovuta a una causa, e incondizionata, ovvero la felicità a prescindere: quest'ultima deve essere perseguita. Per farlo è necessario recuperare il senso della vita, un obiettivo che negli ultimi anni l'umanità ha perso: non devono esserci fini secondari. L'uomo dev'essere consapevole del proprio essere. La felicità è duratura, ma questo non implica l'assenza di tristezza. Anzi, le persone più felici sono quelle che, all'apparenza, mostrano le sofferenze maggiori».

Si può imparare a controllare la sofferenza?

«Esiste un'ignoranza di base che bisogna eliminare: la sofferenza non ha un'accezione negativa ma permette di crescere, bisogna saperla accettare. La sofferenza non è nemica dell'uomo, mentre i veri antagonisti sono nascosti dentro le persone».

Ci sono situazioni difficili. Ad esempio, che cosa si può fare per migliorare la vita di un disabile?

«Il primo errore è parlare di disabilità: ogni persona è abile in un determinato campo, mentre il problema più grande è legato al fatto di non essere capaci di vivere, indipendentemente dalle abilità fisiche, per cogliere l'esempio. Il *life trainer* è colui che accompagna le persone e le aiuta a fare emergere le loro abilità migliori».

Manuela Anfosso