

qb
52

11 gennaio 2003

Noi aderiamo al programma:
Spostate le idee, non le persone

Happiness is a warm gun

La Costituzione americana inserisce la ricerca della felicità come must della vita; ed è confortante, o preoccupante, notare come la scienza (tendenzialmente, quella anglosassone) riesca a formalizzare le solite, vecchie, questioni di buon senso. Ora che la formula è stata scoperta, come architetti ci chiediamo: in quale delle incognite di questa equazione il nostro lavoro riesce ad incidere maggiormente? Sicuramente la seconda, la E, che riguarda l'appagamento rispetto a "salute, finanza, sicurezza personale, libertà di scelta, senso di appartenenza a una comunità e livello di istruzione".

Consoliamoci: abbiamo un rating pari a 5, ovvero ogni punto di maggior benessere che noi riusciamo a regalare al nostro fruitore viene quintuplicato.

L'ambizione e l'autostima del soggetto stesso vengono semplicemente triplicate. Allora, il nostro lavoro, non serve solo agli immobiljaristi.

ja

La Repubblica, martedì 7 gennaio 2003

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

24 LA REPUBBLICA

CRONACA

La psicologa inglese Carol Rothwell sostiene che per scoprire qual è il proprio li

LA FORMULA DELLA FELICITA'

$$\text{FELICITA'} = P + (5 \times E) + (3 \times H)$$

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

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

Questo almeno ologa britannica l che, assieme al ete Cohen (uno "Cambiare la tua e"), ha messo giù Felicità = P + (5 x na di metterla al- ssario sciogliere i. "P" sta per «ca- personali» (*Perso- stics*) tipo attitu- menti della vita, ca- ero alle avversità lle più diverse si- sta per «bisogni Existence iù basici e amici. «bisogni perio- re» (*needs*), ne, auto- dell'umo-) salvarvi ila penu-

prima equazione di quantificare o il proprio stato ichiarato ell al ta- "Mirror", iver enu- gredienti r interv- gliesi nel- io studio o da una iaggi che ome sod- io i propri il test bisogna ri- do voti da 1 a 10, a lomande, punteggi alle do- to ti con- e, energi- cambia- ti un'atti- a e ti riel- ta dalle i ottiene "E" viene la verità tanto sei appaga- salute, finanza, si- onale, libertà di li appartenenza a e livello di istru- "H" è la risultan- he punto puoi rie- gno delle perso- realizzare le tue ntirti coinvolto in significative e che so nella vita?». Se risposta ottenete lame della felicità i rischia il diabete cherosa conten- e. Senza barare, ggio del genere è isogno di spiega- uno l'ha imparar conto suo. o ha però rivelato rsità tra uomini e aschi il sesso e la quadra del cuore rante importante ia della saggezza delusioni amoro- più in ginocchio ueste ultime, in- i tripudio per l'ar- re, la tenuta del ma giornata di so-

due categorie: l'orribile e il mi- serabile. Alla prima condizione

COME SI FA IL TEST

PER DEFINIRE IL PROPRIO QUOZIENTE DI FELICITA' 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?»

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?»

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?»

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 atterrati da una delusione d'amore che da questioni di sesso o di calcio

La li di tr di c inizi eletti tutel n. t com info nel lazio dei Sri.

teoria in pillole - a cura di Julian Adda e Claudio Panerari numero 52, a cura di Julian Adda

questa e-mail viene inviata, a richiesta, a tutti coloro che entrano in contatto con le persone sopracitate, in accordo con le norme in vigore sulla privacy, L. 675/1996. Per qualsiasi informazione e/o rettifica dei dati personali, ovvero qualora intendesse richiedere la cancellazione dalla newsletter, la preghiamo di scrivere direttamente a qb2002@libero.it