



Festival della Scienza

COMUNICATO 38

Il Nobel Daniel Kahneman svela la formula della felicità

Psicologo, matematico di formazione, esperto di scienze cognitive e processi decisionali, pioniere della finanza comportamentale, premio Nobel 2002 per l'Economia: ospite attesissimo della quarta edizione del Festival della Scienza, **Daniel Kahneman** ha debuttato ieri alle 18.00 a Genova, nella Sala del Maggior Consiglio di Palazzo Ducale, con una *lectio* dal titolo **Verso una scienza del benessere**. L'intervento – realizzato con il contributo di **Compagnia di San Paolo** - ha preceduto la conversazione che stasera alle 21.30, nella stessa sala, vedrà protagonista lo studioso insieme al suo allievo **Massimo Piattelli Palmarini** sul tema **Le decisioni reali: né razionali né capricciose**, e ha sintetizzato oltre dieci anni di ricerche svolte da Kahneman e dai suoi collaboratori sul concetto, per i più assai volatile, di **felicità**, e sui metodi per misurare il benessere nella vita.

Kahneman ha esordito distinguendo tra due diverse tipologie di sé, tra loro in conflitto: il **sé che vive** e il **sé che ricorda**. “Mentre l'esperienza è transitoria, la memoria è l'unica cosa che resta, e determina la valutazione complessiva di ciò che si è vissuto, attuando una media pressoché matematica tra il picco dell'emozione raggiunta e la conclusione dell'esperienza. In questo processo, la durata non ha nessuna rilevanza”. A tale proposito ha citato, tra gli altri, un **esperimento** condotto su due gruppi di pazienti sottoposti a dolorose sedute di **colonoscopia rispettivamente per 8 e 22 minuti**. Diverse le risposte fornite in merito alla sofferenza percepita: i soggetti coinvolti nel test di durata minore, ma concluso all'apice del dolore, ricordavano l'esperienza più negativamente di coloro per cui l'esperimento si era protratto più a lungo ma con intensità del dolore via via decrescente.

Il sé che ricorda, dunque, **può anche sbagliarsi**. Questo, ha continuato Kahneman, in virtù di un fenomeno che lo scienziato chiama **Focusing Illusion**, per cui nessuno ricorda “tutto” ciò che gli succede, ma tende piuttosto a concentrarsi su un momento, generalmente emblematico del passaggio da una condizione esistenziale a un'altra, assumendolo a incarnazione dell'esperienza nella sua interezza e commettendo quello che lo psicologo **Daniel Gilbert** ha definito **errore sistematico della durata**. Per questo chi si sposa è convinto, sull'onda della felicità del giorno delle nozze, che sarà felice per sempre con il suo partner, mentre se ci si immagina di avere un incidente e diventare paraplegici si crede che non si riuscirà mai a superare il trauma.

L'ultima battuta ha riguardato l'interrogativo cruciale, implicito in tutta la *lectio*: esiste una ricetta per essere felici? Sicuramente si possono seguire alcuni consigli: “Prima di tutto aiuta nascere da genitori felici. Guardare meno la televisione. Ma soprattutto”, ha concluso Kahneman, “seguire il **consiglio del Dalai Lama**, che invita a praticare la **psicologia positiva**, rieducando l'attenzione selettivamente per orientarla solo alle attività e agli aspetti positivi della vita, sforzandosi di trascurare tutto ciò che non ci fa essere felici nel qui e ora”.

Genova, 3 novembre 2006