

Tempi liberi

Avere meno soldi (e non essere infelici)

Donare, aiutare, condividere fa bene anche alla salute Come cambia la percezione del danaro in tempo di crisi

Negli anni in cui c'era di che, eravamo il Paese del «si tenne». Alla fiorentina, come diceva la signora Caterina-Sabina Guzzanti dell'Ottavo Nano. Commerciante riccona, Caterina ogni tanto valutava se dare qualcosa in beneficenza, l'aereo privato, l'hangar. Ma ogni volta preferiva di no; ogni suo monologo finiva col «si tenne». Come lei, tanti abbienti, neoabbienti e indebitati compravano e tenevano. Tuttora - fa fede l'assalto al nuovo negozio di elettronica a Roma, migliaia di persone a caccia di smartphone e schermi piatti scontati - molti continuano a dannarsi per dei gadget. Però ora, causa crisi, stiamo reimparando a dare, a darsi (in molte regioni resiste il volontariato), a condividere. Spendendo poco, passando più tempo con gli altri in modo più semplice. Chi ci riesce avendo ancora un lavoro dice che così è più felice. Lo fa per necessità, trova una vecchia/nuova forma di benessere emotivo. E insomma, stiamo passando dal modello «si tenne» allo stile di vita «Miseria e nobiltà». Dalla commedia di Eduardo Scarpetta diventato film di culto con Totò; con due famiglie affamate il cui obiettivo è farsi insieme una gran pastasciutta con un po' di vino. Poi c'è vino e vino, quando Totò manda il ragazzino a comprare il Gragnano raccomanda che sia frizzante, «se non è frizzante, desisti». Anche su queste cose si fonda l'anomalia italiana, e anche la nostra capacità di ripresa, forse. Va così. E al netto del buonismo e del buonsenso (una spaghettonata tra vecchi amici è più rasserenante di un fantozziano weekend a Montecarlo, per dire), ci sono ricerche che lo confermano. Che modificano il detto «il denaro non dà la felicità» in «il denaro compra la felicità, basta dividerlo o darlo via». L'importanza del cortisolo Le ricerche vengono raccontate sulla rivista *Psychology Today*. Secondo le indagini citate, donare per una buona causa o aiutare un amico o un familiare o arrangiarsi insieme ad altri per obiettivi a basso costo (dall'organizzazione quotidiana ai consumi culturali, dalla spesa etica in gruppo alle vacanze) «aumenta il livello di felicità». Produce «un senso di connessione sociale», insomma ci si sente parte attiva di un gruppo. E fa sentire utili e importanti; il che è «un gradito antidoto al senso d'impotenza creato dalle oscillazioni finanziarie e dallo stallo politico-economico», negli Stati Uniti come altrove. Essere solidali e generosi fa anche bene alla salute. Elizabeth Dunn, psicologa della University of British Columbia, ha diretto una ricerca il cui risultato non piacerà alla gente oculata: la turcheria ha effetti perniciosi sul cortisolo, ormone dello stress. Agli studenti-cavia, Dunn dava un incarico pagato dieci dollari. Gli studenti potevano tenerli tutti, o dividerli con un collega. Quelli che lo facevano erano più contenti; quelli sulla linea del «si tenne» erano imbarazzati e nervosi, e presentavano livelli più alti di cortisolo. Tenerne conto, quando insorgono pulsioni micragnose. La piaga dei neo-pidocchi Perché, se molti riscoprono la convivialità a basso costo, altri - in genere i quasi ex consumatori vistosi - sono affetti da neo-pidocchismo. Continuano a comprare per sé, lesinano per gli altri, fanno regali penosi, scappano se c'è una colletta, se qualcuno ha problemi economici si ritraggono recitando il mantra «è un momentaccio». Praticano e incoraggiano l'evasione fiscale. Sono malvisti, però. L'opera da tre soldi Molti altri si comportano diversamente, e non chiudono gli occhi. E compiono continui gesti di solidarietà quotidiana. Nei mercati rionali, aiutando i pensionati in difficoltà a pagare la spesa; nelle strade, dove sempre più gente chiede la carità; dando una mano alle organizzazioni solidali, a cui oggi si rivolgono anche ex esponenti della classe media disoccupati. Tirare dritti senza guardare è possibile e praticato, ma poi - non solo per via del cortisolo - si sta peggio. Io sarò un autarchico E le fantasie, i discorsi programmatici, i propositi non sono più quelli di un tempo. Non più seconde case e viaggi. Invece, cooperative d'acquisto di ortaggi e carne, cucina povera con riuso di avanzi, orti urbani sui balconi oppure orti veri di chi ha un po' di terra (c'è chi inizia a discutere di galline, ma è complicato). E s'impara il bricolage, non per hobby. Però dà soddisfazione. Il baratto È rientrato nelle nostre vite, anche se non lo chiamiamo così. Si scambiano case per le vacanze, vestiti (tra

amiche, per i figli, online), giocattoli, e tempo. Le «banche del tempo» non sono più una chimera femminista. Si barattano ore di babysitting reciproco, riparazioni domestiche, manutenzione di pc, di tutto. Lo fanno soprattutto le donne (ultimamente hanno un livello di cortisolo ammirevole; se obbligassero i loro compagni a essere più condivisivi e felici sarebbe meglio per tutti, suvvia).

RIPRODUZIONE RISERVATA

Rodota' Maria Laura

Pagina 33

(29 ottobre 2011) - Corriere della Sera