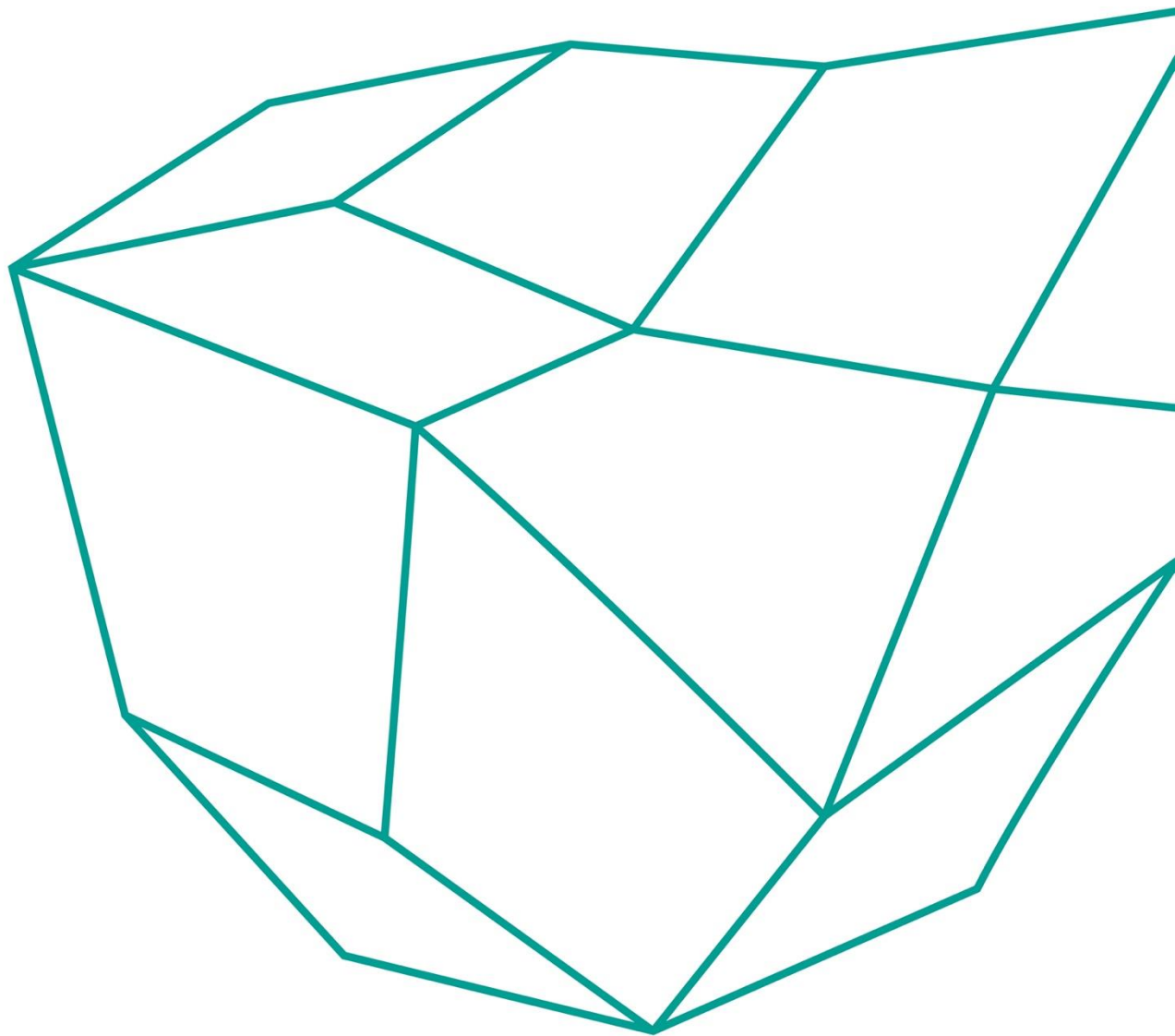


# IBSA Foundation

## Lugano Happiness Forum

Rassegna stampa

26 giugno 2024



Testata: **CORRIERE DEL TICINO**

# Da Boston a Lugano Quando l'unione fa la felicità

**LEVENTO** / Dal 16 al 17 giugno si terrà al LAC il primo Happiness Forum della Svizzera – Molti gli ospiti internazionali di rilievo, tra cui il professor Kasisomayajula Viswanath (Harvard) – Roberto Badaracco: «Una collaborazione a vantaggio della comunità»

La felicità è un concetto complesso che da sempre ha affascinato filosofi, psicologi e antropologi e che si sta rapidamente affermando come una nuova frontiera del benessere anche per scienziati, economisti e decisori. È proprio dalla consapevolezza del ruolo centrale che la felicità gioca nella società moderna che nasce il Lugano Happiness Forum, realizzato dalla Harvard University di Boston, IBSA Foundation per la ricerca scientifica e Città di Lugano, in collaborazione con USI, LAC e Lugano Region.

#### Sinergie da affinare

Numerosi gli argomenti affrontati grazie al professor Kasisomayajula "Vish" Viswanath della Harvard University di Boston, direttore del Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness, supportato dalla direttrice di IBSA Silvia Misiti e dal direttore della Divisione cultura della Città di Lugano Luigi Di Corato. «Grazie alla collaborazione scientifica di uno degli istituti accademici più prestigiosi al mondo come il Lee Kum Sheung Center, si possono avere spunti concreti e buone pratiche a vantaggio delle nostre comunità», ha sottolineato il vicesindaco e capodivisione Cultura, sport ed eventi Roberto Badaracco. «L'attenzione alla salute e al benessere è da sempre al centro delle nostre politiche tanto da rendere Lugano una città notoriamente riconosciuta per la qualità della vita che sa esprimere, non solo grazie alla sua collocazione geografica, ma anche



Frutto di una collaborazione tra Città, Harvard, IBSA, USI, LAC e Lugano Region.

© SHUTTERSTOCK

**Il congresso, gratuito e aperto al pubblico, si svolgerà in inglese con traduzione in italiano**

in virtù degli sforzi e degli investimenti fatti in questi anni in ambito sanitario, culturale e della ricerca».

«È fondamentale promuovere una comprensione profonda della felicità che vada oltre le definizioni convenzionali per abbracciare la ricchezza delle sue dimensioni cultura-

li, filosofiche e individuali. La felicità non è solo una ricerca individuale, ma è profondamente intrecciata con strutture e sistemi sociali più ampi – ha evidenziato il professor Viswanath, citato in una nota stampa. «Favorendo l'incontro tra esperti di diverse discipline scientifiche, vogliamo svelare con questo Forum ciò che forma e definisce la ricerca della felicità nella cultura, nella scienza, nella politica e nelle scelte quotidiane di ogni individuo. Ci auguriamo che questo incontro possa diventare un appuntamento ricorrente, diventando un momento di aggiornamento internazionale sui progressi della scienza in

questo campo e di condivisione delle politiche pubbliche d'avanguardia ispirate ai principi della felicità e del benessere collettivo».

«Studiare la relazione tra la salute, nella sua accezione più ampia, e la cultura e promuovere iniziative e sinergie tra questi due mondi per migliorare la qualità di vita e il benessere delle persone è uno degli obiettivi che la nostra Fondazione porta avanti, ormai da diversi anni in collaborazione con la Città di Lugano, attraverso il progetto Cultura e Salute – ha sottolineato Misiti – progetto arrivato al suo quinto anno e in attesa della quarta edizione

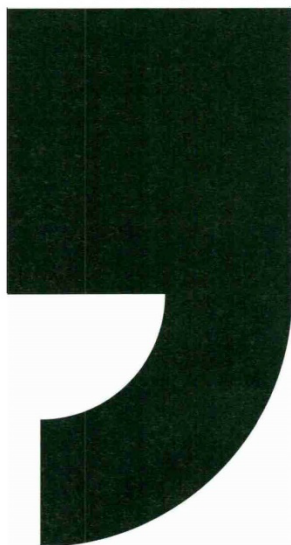
del corso universitario presso la Facoltà di scienze biomediche dell'USI, che sarà dedicato quest'anno al rapporto tra arti visive e salute».

#### Sarà «Carbon neutral»

Il Lugano Happiness Forum, in programma il 17 e 18 giugno 2024 dalle 9 alle 18.30 presso la sala 1 del LAC Lugano Arte e Cultura, è gratuito, aperto al pubblico e si svolgerà in lingua inglese con traduzione simultanea in italiano. In un'ottica di sostenibilità, il forum sarà un evento «Carbon Neutral» e coinvolgerà associazioni impegnate nella lotta allo spreco alimentare, piccoli produttori e cooperative locali.

Testata: **INFOPMI**

# Alla ricerca della felicità Lugano Happiness Forum



**S**i terrà al LAC di Lugano il prossimo 17 e 18 giugno "Lugano Happiness Forum", il primo forum in Svizzera dedicato alla felicità. Esperti, scienziati e decisori si riuniranno alla luce delle ultime evidenze scientifiche nel campo per confrontarsi e stimolare una riflessione su politiche pubbliche e nuovi paradigmi per migliorare il livello di felicità e benessere degli individui e delle società.

La felicità è un concetto complesso che da sempre ha affascinato filosofi, psicologi e antropologi e che si sta rapidamente affermando come una nuova frontiera del benessere anche per scienziati, economisti e decisori. Sempre più ricerche scientifiche confermano, infatti, la forte influenza che esercita non solo al livello psicologico, ma anche fisico, rappresentando uno degli elementi chiave del benessere umano.

È proprio dalla consapevolezza del ruolo centrale che la felicità gioca nella società moderna, soprattutto in un momento così complesso come quello attuale, che nasce il Lugano Happiness Forum, gratuito e aperto al pubblico, realizzato dalla Har-

vard University di Boston, IBSA Foundation per la ricerca scientifica e Città di Lugano, in collaborazione con l'Università della Svizzera italiana USI, il LAC - Lugano Arte e Cultura e Lugano Region.

L'obiettivo del Forum che si svolgerà a Lugano il prossimo 17 e 18 giugno, realizzato nell'ambito del progetto Cultura e Salute, è quello di esplorare gli intricati meccanismi e i principi alla base della felicità e del benessere umano per fare il punto sulle ultime teorie e sulle pratiche in atto sul tema. Grazie alla curatela esperta del Prof. Vish K. Viswanath della Harvard University di Boston, Direttore del Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness - supportato da Silvia Misiti, Direttrice di IBSA Foundation, e da Luigi Di Corato, direttore della Divisione Cultura della Città di Lugano - saranno numerosi gli argomenti che verranno affrontati nel corso delle due giornate, tra cui la

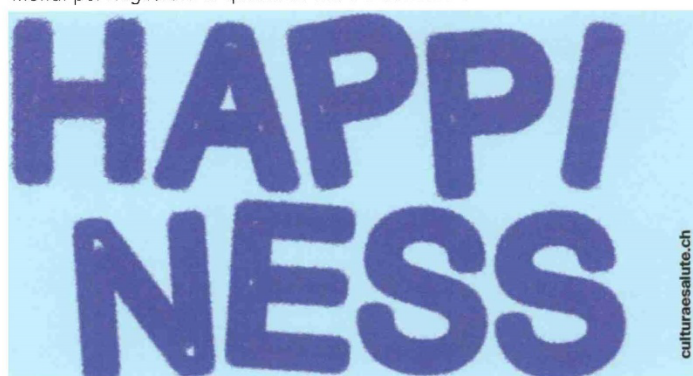
relazione tra felicità ed equità di accesso a risorse, opportunità e diritti, fondamentale per un benessere sostenibile; le sfide e i vantaggi dell'intersezione tra tecnologia, informazione, scienza della felicità e i relativi fattori di benessere; le intricate connessioni tra

felicità, cultura e socialità.

Saranno presenti circa venti relatori da tutto il mondo, alcuni tra i più grandi esperti internazionali come Julianne Holt-Lunstad della Brigham Young University, Garth Graham Responsabile dell'Healthcare and Public Health presso Google e YouTube, Karen Guggenheim CEO & Founder di WOHASU® e co-founder del World Happiness Summit e Julia Hotz, giornalista e scrittrice, esperta di social prescribing, che in questo contesto condivideranno la propria esperienza alimentando la discussione e fungendo come possibile ispirazione per le future politiche pubbliche, oltre che per le scelte di imprese e organizzazioni. "È fondamentale promuovere una comprensione profonda della felicità che vada oltre le definizioni convenzionali per abbracciare la ricchezza delle sue dimensioni culturali, filosofiche e individuali. La felicità non è solo una ricerca individuale, ma è profondamente intrecciata con strutture e sistemi sociali più ampi - spiega Kasisomayajula "Vish" Viswanath, Direttore del Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness, Boston (USA). "Favorendo l'incontro tra esperti di diverse discipline scientifiche, vogliamo svelare con questo Forum ciò che forma e definisce la ricerca della felicità nella cultura, nella scienza, nella politica e nelle scelte quotidiane di ogni individuo. "Studiare la relazione tra la salute, nella sua accezione più ampia, e la cultura e promuovere iniziative e sinergie tra questi due mondi per migliorare la qualità di vita e il benessere

delle persone è uno degli obiettivi che la nostra Fondazione porta avanti, ormai da diversi anni in collaborazione con la Città di Lugano, attraverso il progetto Cultura e Salute - sottolinea Silvia Misiti -. È nel solco di questo impegno che è nato il Lugano Happiness Forum, un appuntamento unico nel suo genere che si propone di favorire una maggiore comprensione del tema della felicità, partendo dalle evidenze scientifiche, ma anche di avvicinare a questi temi più persone possibili trasferendo conoscenze e principi attraverso un linguaggio semplice e accessibile a tutti".

"Abbiamo deciso di raccogliere la sfida di dedicare un Forum come questo al LAC - dichiara Roberto Badaracco - in un momento storico di grande complessità e di forte smarrimento, convinti che grazie alla collaborazione scientifica di uno degli istituti accademici più prestigiosi al mondo si possano avere spunti concreti e buone pratiche a vantaggio delle nostre comunità. L'attenzione alla salute e al benessere è da sempre al centro delle nostre politiche tanto da rendere Lugano una città notoriamente riconosciuta per la qualità della vita che sa esprimere, non solo grazie alla sua collocazione geografica, ma anche in virtù degli sforzi e degli investimenti fatti in questi anni in ambito sanitario, culturale e della ricerca. Non è un caso, infatti, che Lugano è la città principale del Cantone più longevo della Svizzera".



Testata: **COOPERAZIONE**

Cooperazione N. 24 dell'11 giugno 2024

ATTUALITÀ  
INTERVISTA VELOCE **17**

FOTO: ASSOCIATI/ANSA/ALYSH VISWANATH | LEE KUM SHEUNG CENTER FOR HEALTH AND HAPPINESS/MACKEYSTONE

# Lugano cerca la felicità

Il 17 e 18 giugno, al LAC, si terrà l'Happiness Forum. È il primo in Svizzera dedicato a questo tema. Del comitato scientifico dell'evento fa parte anche il professor Kasisomayajula Viswanath, dell'Università di Harvard.

**Dal Buddha a Beyoncé, le citazioni che descrivono il concetto di felicità sono innumerevoli. Qual è la sua descrizione, professore?**  
«Stare bene facendo del bene». Per me è sentire di contribuire al benessere degli altri e trovare il proprio posto nel mondo.

**Ogni anno, il World Happiness Report elenca i 20 Paesi più felici del mondo (con la Svizzera al nono posto quest'anno). Il rapporto prende in considerazione sei variabili principali: PIL pro capite, aiuto sociale, aspettativa di vita sana, libertà, generosità e percezione della corruzione. Sono questi i veri pilastri della felicità?**  
Sì e no. In un certo senso, intuitivamente hanno senso e coprono una gamma di fattori che potrebbero contribuire alla felicità. Ma derivano anche da insieme specifici di lenti culturali e punti di vista.

**Le ricerche scientifiche sulla felicità non mancano. Quali sono le ultime scoperte?**  
La sua è una domanda alla quale è difficile trovare risposta, in quanto non esi-

stono né una definizione universale di felicità né una sola prospettiva da cui studiarla. Lo studio della felicità viene svolto in molte discipline diverse, dall'abiologia fino al benessere collettivo da un punto di vista socioeconomico.

**Il Lugano Happiness Forum è aperto al pubblico. Cosa possono aspettarsi i partecipanti dall'evento? Ed è pensato anche per chi non ha particolari competenze scientifiche?**  
«Costruire ponti unendo le persone» potrebbe essere una buona frase per riassumere al meglio in cosa consista l'evento. La felicità come movimento sociale, come oggetto di investigazioni accademiche o come il risultato di obiettivi politici è spesso ricercata in singoli ambiti isolati. Alcune volte sulla base di fatti e altre volte no. Noi ci auguriamo di riuscire a offrire un forum che possa unire diversi gruppi di persone provenienti da vari settori e dagli interessi disparati per far nascere un dialogo. E, si spera, per innescare di conseguenza delle azioni future. **GVN**



L'evento al LAC è organizzato dalla Città di Lugano, IBSA Foundation e il Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness, dell'Università di Harvard.



Testata: **RIVISTA DI LUGANO**

### **Individui e società ai confini della felicità**

Al Lac il primo forum in Svizzera dedicato alla ricerca del benessere nella società contemporanea.

Cos'è la felicità? Come si conquista? Questi e altri interrogativi saranno affrontati nel corso del Lugano Happiness Forum, il primo in Svizzera sul genere, in programma lunedì 17 e martedì 18 giugno, dalle 9 alle 18.30, nella sala 1 del Lac.

Organizzato da Ibsa Foundation per la ricerca scientifica, la Città di Lugano e l'Harvard University Lee Kum Sheung Center for health and happiness di Boston, il forum si propone di esplorare

gli intricati meccanismi e i principi alla base del benessere e della felicità umana. Una ventina i relatori, provenienti da tutto il mondo, che si addentreranno nelle diverse discipline scientifiche e degli studi interdisciplinari per scoprire cosa plasma e definisce la ricerca della felicità nella cultura, nella scienza, nella politica e nella vita pratica. L'obiettivo è costruire un ponte tra teoria e pratica, ovvero tra l'indagine scientifica e la sua applicazione concreta. L'evento, gratuito, si svolge in inglese con traduzione simultanea. Il programma nel dettaglio su [ibsa-foundation.org](https://ibsa-foundation.org).

Testata: **LA REGIONE****LUGANO HAPPINESS FORUM**

## Due giorni per ragionare, con la scienza, di felicità

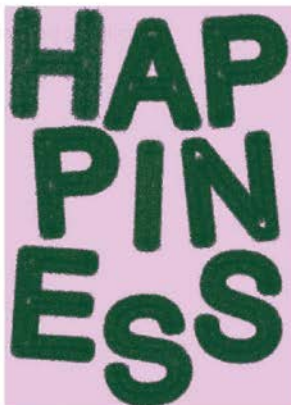
Il 17 e 18 giugno prima edizione dell'evento internazionale

Nelle etiche dell'Antichità è il naturale fine dell'essere umano; trascurata nei secoli successivi per far posto ad altri valori, ritorna importante durante la Modernità accompagnata da una carica politica, tanto da figurare nella Dichiarazione d'indipendenza americana. E oggi, il concetto di felicità è al centro, oltre che di una rinnovata riflessione filosofica, anche di una ricerca scientifica interdisciplinare sulla quale, lunedì 17 e martedì 18, si cercherà di fare il punto nella prima edizione del Lugano Happiness Forum, evento organizzato dal Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness della Harvard University di Boston, Fondazione Ibsa per la ricerca scientifica e Città di Lugano, in collaborazione con Università della Svizzera italiana e Lac.

Al forum, che si terrà nella Sala 1 del Lac, saranno presenti una ventina di relatori da tutto il mondo, tra cui Julianne Holt-Lunstad della Brigham Young University, Garth Graham Responsabile dell'Healthcare and Public Health presso Google e YouTube, Karen Guggenheim cofondatrice del World Happiness Summit e Julia Hotz, giornalista e scrittrice, esperta di social prescribing, oltre al curatore dell'evento, Vish K. Viswanath, direttore del già citato Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness di Harvard.

Il Lugano Happiness Forum si inserisce nel progetto Cultura e salute dedicato alle pratiche artistiche e culturali che migliorano il benessere fisico e mentale delle persone. «Gli importanti risultati che stiamo ottenendo con quel progetto ci hanno portato quasi naturalmente a riflettere sulla felicità» ha spiegato Silvia Misiti, direttrice della Fondazione Ibsa. Una parte importante degli effetti positivi che hanno le attività culturali nascono infatti dalla dimensione sociale e, ha continuato Misiti, uno degli aspetti che emerge dagli studi sulla felicità che saranno presentati all'Happiness Forum riguarda proprio il legame tra relazioni sociali e felicità o, se vogliamo metterla al contrario, col fatto che l'opposto della felicità è la solitudine. La felicità potrebbe quindi diventare uno dei temi regolarmente toccati dal progetto Cultura e salute, ha concluso Misiti.

Come accennato, le ricerche scientifiche sulla felicità hanno un approccio multidisciplinare, indagando da varie prospettive un concetto indubbiamente centrale per definire la qualità della vita delle persone ma allo stesso tempo difficile da definire. Sotto la guida di Vish K. Viswanath sono stati identificati alcuni temi specifici da affrontare, aiutati da esperte ed esperti, nelle nove sessioni che compongono il forum. Uno dei temi trasversali riguarda ovviamente il complesso rapporto tra le nuove dinamiche sociali, in larga parte dominate dalle tecnologie digitali, e la felicità. Si cercherà di capire in che misura gli sviluppi scientifici e tecnologici possono migliorare, o al contrario minacciare, la felicità individuale e collettiva. Nel mondo frenetico dei nostri giorni la ricerca della felicità e del benessere sociale



Una parola, tante idee

è diventata un obiettivo significativo per gli individui, le comunità e i politici. Questa sessione punta a esplorare varie strategie e approcci per incentivare la felicità e migliorare il benessere sociale delle persone e delle società.

Un altro aspetto legato alla dimensione sociale della felicità riguarda il suo profondo legame con l'equità, il che richiede di ampliare lo sguardo prendendo in considerazione anche le strutture e i sistemi sociali affinché tutte le persone abbiano la possibilità di "perseguire la felicità", per usare le parole della Dichiarazione d'indipendenza americana.

Particolare attenzione, come per le altre iniziative del progetto Cultura e salute, alle iniziative concrete, con sessioni dedicate a esplorare le strategie e buone pratiche - fondate su prove scientifiche - per migliorare il benessere delle persone in vari contesti, tra cui quelli aziendali con una cultura del lavoro positiva. Non mancheranno inoltre momenti incentrati su come trasferire le conoscenze scientifiche sulla felicità e il benessere ai decisori politici.

Il Lugano Happiness Forum ha anche l'ambizione di portare avanti la ricerca: l'evento si concluderà infatti con la presentazione e l'avvio dell'Harvard Garmin Happiness Study, un progetto di ricerca che mira a raccogliere misure quotidiane di benessere da oltre diecimila persone, combinando dati su attività quotidiane, metriche di salute, interazioni sociali e ambienti fisici. I dati saranno raccolti passivamente da smartphone e smartwatch su base continua con l'obiettivo di riuscire a misurare il benessere soggettivo identificando le dinamiche, le determinanti e gli effetti a valle del benessere soggettivo nella vita quotidiana.

IAS

Testata: **20Minuti**

PUBBLICITÀ

**AFFITTASI**



**Nel cuore di Locarno, affittiamo moderni spazi commerciali.**

Largo Franco Zorzi, Locarno

**ARTISA**  
Consulting

**C'è anche Harvard**

**LUGANO** Il Lugano Happiness Forum, gratuito e aperto al pubblico (previa iscrizione sul sito), si terrà oggi e domani, al Lac, dalle 9 alle 18.30. L'iniziativa è realizzata dal Lee Kum Sheung Center for health and happiness della Harvard University di Boston, Ibsa Foundation per la ricerca scientifica e Città di Lugano, in collaborazione con l'Usi, il Lac e Lugano Region.

**2 TICINO**

Lunedì 17 giugno 2024 **tio.ch**



**LUGANO** Comincia oggi a Lugano l'Happiness forum, l'esperta: «L'obiettivo è migliorare il benessere degli individui».

La felicità è una cosa seria. E va trattata in maniera scientifica da diverse prospettive, così da diventare un bene (e un diritto) per tutti. Oggi comincia al Lac il Lugano Happiness forum, il primo sul tema in Svizzera. Ne parliamo

con Silvia Misti, direttrice di Ibsa Foundation per la ricerca scientifica, una delle organizzatrici e relatrici del forum. **Come si può misurare il benessere?** È un tema centrale di cui si di-

scuterà. Ogni sistema di valutazione ha i suoi pregi e i suoi difetti. **Si parlerà anche di cultura e salute?** Ci sarà una sezione dedicata. Uno dei nostri scopi è portare in Svizzera il cosiddetto social prescribing: in alcuni paesi del nord Europa i medici hanno addirittura la possibilità di prescrivere un'attività culturale.

**L'approccio è di tipo scientifico...** Assolutamente sì. La direzione scientifica, per esempio, è di Harvard. Inoltre, il tema è trasversale e va apprezzato secondo diverse prospettive.

**La politica è parte in causa?** Sì, ed è sempre più interessata all'argomento. Le persone felici costano meno perché, per esempio, prendono un numero inferiore di farmaci e hanno poco bisogno del medico. Quindi, tendenzialmente, vivono più a lungo. E in Ticino il tema della longevità è centrale.

**La felicità diventerà un diritto per tutti?** È la mission del centro per la felicità e il benessere di Harvard. Dovrebbe essere un bene per ogni persona. E non dev'essere solo a disposizione di un'élite.

**È possibile stilare un modello per la felicità?** Semplificando, gli studi più recenti mostrano che le persone che stanno meglio sono quelle che hanno delle persone accanto, con la possibilità di relazionarsi a tutti i livelli.

**Cosa possono fare le istituzioni?** Dovrebbero provare a favorire i luoghi di aggregazione. Inoltre, le attività culturali portano connessioni sociali.

**QUAD**



Testata: **CORRIERE DEL TICINO**

LUGANO ARTE E CULTURA

## Sorridete: è iniziato l'Happiness Forum

### Oggi e domani

Tra oggi e domani si svolge al LAC l'Happiness Forum, il primo evento in Svizzera dedicato alla felicità. L'intento è quello di riunire accademici, politici ed esperti per esplorare i meccanismi e i principi alla base del benessere e della felicità umana.

Testata: **LA REGIONE**

# La felicità è una cosa per tutte e tutti

**Due giorni per ragionare, supportati da ricerche scientifiche, su cosa significa essere felici e sui benefici per le persone e per la società**

di Teresa Bisignani e Ivo Silvestro

Non c'è un solo modo per raggiungere la felicità. E di conseguenza non può esserci neanche un singolo modo per studiarla: ne è convinto K. "Vish" Viswanath, direttore del Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness della Harvard University e curatore della prima edizione del Lugano Happiness Forum che si è tenuta lunedì e martedì al Lac, organizzato da Fondazione Ibsa per la ricerca scientifica e Città di Lugano. «Fare ricerca sulla felicità significa lavorare con la comunità e per la comunità: non posso imporre una mia definizione, dire alle altre persone cosa deve essere importante per loro, ma dobbiamo lavorare insieme per definire il problema e trovare soluzioni condivise» ci ha spiegato Viswanath durante una pausa dei lavori. I due giorni del forum hanno ricalcato questa idea, proponendo una varietà di approcci e punti di vista, dalle scienze sociali alla biologia, dando a relatori e relatrici la possibilità di applicare il concetto di felicità alle proprie discipline, vedendo come questa idea possa portare a ridefinire comportamenti individuali o decisioni politiche.

## Una società giusta

Tra i temi ricorrenti, messi in evidenza da relatori e relatrici, è emersa l'importanza dell'equità. La felicità, come sentito più volte durante i due giorni del forum, non riguarda solo il singolo individuo, ma anche l'intera società. Viswanath, nel nostro colloquio, ha insistito in particolare sulle minori opportunità legate alle condizioni economiche, e su come la politica possa ridurre: «Le persone dovrebbero avere l'opportunità di poter scegliere e fare ciò che le rende felici, senza dover per esempio dipendere dalla presenza o meno di disponibilità economiche. Bisogna garantire a ognuno le stesse opportunità di fare ciò che rende felici». Quanto riferito fa parte dei concetti discussi durante l'intervento del professore di Harvard, i cui obiettivi sono incentrati sul raggiungimento del benessere collettivo. Insomma, come riporta anche l'abstract della ricerca di Viswanath: «Un movimento per il benessere collettivo dovrebbe sforzarsi di essere inclusivo ed equo nel garantire che tutti i cittadini beneficino di politiche e pratiche che promuovano la salute in tutte le dimensioni: fisica, psicologica e sociale». «Alcuni identificano la felicità nel benessere soggettivo, mentre altri in un'emozione positiva, o nel raggiungere un obiettivo della vita, e così via. E va benissimo così: ognuno ha la propria opinione» ci ha spiegato Viswanath. «Personalmente sono felice quando posso rendere felici gli altri aiutandoli. Dico questo in quanto nella vita sono stato molto fortunato, nonostante tutte le sfide affrontate. Insomma, le persone mi hanno aiutato e di questo sono sempre grato».



K. Vish Viswanath HONEY BUSINESS-IBSA FOUNDATION



Nessuno è felice se tutti non sono felici

DEPOSITPHOTOS

Tuttavia, ha aggiunto, «come studioso della felicità, credo che la felicità debba essere perseguita in più modi, data la quantità di esseri umani provenienti da culture e contesti diversi». Attualmente Vish Viswanath sta portando avanti uno studio il cui obiettivo è quello di raccogliere il maggior numero di dati e informazioni in una scuola elementare dell'India, suo Paese d'origine. «In questo momento stiamo lavorando insieme a circa duemila bambini a cui vengono sottoposte diverse domande. Ad esempio chiediamo cosa significa felicità, soprattutto per bambini che crescono nelle baraccopoli, oppure domandiamo loro quanto sono legati alla scuola, ai loro genitori, alla comunità o ai loro amici. Cerchiamo pure di focalizzarci su quello che sono anche le loro emozioni, se si sentono sostenuti in caso di difficoltà. Non si tratta solo di andare a scuola. Sentono il legame. Chiediamo pure quanto sono legati ai loro genitori, ai loro vicini, ai loro amici». Queste domande permettono allo studioso e al suo gruppo di comprendere cosa è, o può essere, la felicità in luoghi in cui vi è un elevato stato di indigenza soprattutto da punti di vista sia cognitivi che comportamentali.

## Solitudine e isolamento sociale

A condividere il palco insieme a Viswanath, durante la prima sessione del forum, è stata Julienne Holt-Lunstad, professoressa di psicologia e neuroscienze e direttrice del Social Connection & Health Lab della Brigham Young University negli Stati Uniti. Holt-Lunstad, che presiede anche la U.S. Foundation for Social Connection e la Global Initiative on Loneliness and Connection, studia in particolare le connessioni sociali, la solitudine e gli effetti sulla salute individuale e della popolazione. Nel suo intervento, Holt-Lunstad ha sottolineato l'importanza e i benefici delle connessioni sociali che rappresentano un bisogno umano fondamentale: numerosi studi, alcuni condotti dalla stessa Holt-Lunstad, mostrano quanto siano preoccupanti gli effetti della mancanza di socialità - situazione, lo rilevano sempre diverse ricerche, in aumento - e quanto

legami siano essenziali per il funzionamento dell'individuo, della comunità e della società. Holt-Lunstad invita a non confondere la solitudine dall'isolamento sociale: «La solitudine è infatti una sensazione emotiva totalmente soggettiva, mentre quando si parla di isolamento si fa riferimento alla mancanza di una rete sociale di contatti. Infatti, si può essere isolati, ma non sentirsi soli e viceversa. I due concetti sono in relazione e abbiamo prove molto solide dei loro effetti sulla salute emotiva, mentale, cognitiva, fisica e sul benessere generale».

E insomma una questione di sviluppo e crescita. «Non vogliamo solo sopravvivere, vogliamo prosperare». Ma come comprendere quando la solitudine e l'isolamento sono il normale bisogno di uno spazio privato, e quando invece sono segno di un disagio? «Sentirsi soli è normale perché ci segnala che abbiamo bisogno di fare dei cambiamenti. L'importante però è essere in grado di riadattarsi e di riequilibrarci, senza rimanere bloccati». Spesso a portare a questi cambi di rotta che provocano isolamento e solitudine sono eventi, più o meno sconvolgenti, nella vita di chi li subisce. Infatti, oltre a essere indipendenti dall'età di chi li vive, potrebbero essere dovuti a «un trasferimento in un'altra città, e quindi un allontanamento dalla propria comunità, l'opportunità di un nuovo lavoro o di un pensionamento, l'arrivo di un bambino o persino un figlio che lascia casa, un cambiamento di salute e molto altro». Questo elenco di eventi accidentali tocca a punto molto importante: la felicità non dipende solo dall'individuo, ma anche dagli accadimenti esterni e, soprattutto, dalla società. Lo si è visto, ha sottolineato Holt-Lunstad, durante la pandemia, quando «c'era qualcosa di esterno a noi stessi, su cui non avevamo alcun controllo, che influenzava il nostro isolamento sociale o la nostra solitudine». Più in generale «ci sono naturalmente tanti altri esempi, come il vivere in un quartiere poco sicuro o il non sentirsi a proprio agio nella comunità, isolandosi poi in casa propria dove invece ci si sente protetti. Bisogna quindi pensare a tutti questi fattori che

contribuiscono a questo fenomeno, sia a livello individuale che all'interno di una comunità interpersonale».

## L'incognita dei social media

Si è accennato al crescente isolamento sociale, del quale sono spesso incolpati i social media. Proprio nei giorni del forum, il chirurgo generale degli Stati Uniti, figura di riferimento per le questioni di salute pubblica, ha proposto l'introduzione di un avviso sugli effetti negativi dei social media, simile a quello da anni presente sui pacchetti di sigarette. «Le prove in merito all'utilità dei social sono molto eterogenee e complesse, non è quindi facile dare una risposta diretta» ci ha spiegato Holt-Lunstad. «Ciò che sembra essere provato è il fatto che ci siano sia benefici che danni. Sicuramente vogliamo continuare a beneficiare degli aspetti positivi, ma soprattutto trovare un modo per ridurre al minimo i danni. È dunque possibile notare che i social da un lato facilitano la condivisione di idee e informazioni, mentre dall'altro danno la possibilità di tenersi in contatto con amici o familiari sparsi per il mondo mantenendone il contatto». Alla possibilità di mantenere relazioni e connessioni sociali online si abbinano, come detto, aspetti opposti in quanto, conclude con noi il suo intervento Julienne Holt-Lunstad, «spesso siamo esposti a discorsi molto negativi, oltre che a subire i danni della disinformazione». Il confronto sociale, inoltre, può anche essere fonte di infelicità, cosa che avviene quando si dà per scontato che le altre persone, proprio in base a ciò che pubblicano, siano più felici e realizzate di noi: l'immagine senza lati oscuri che le persone mostrano online può accrescere la sensazione di vivere in una società iniqua.

## Impressioni di felicità

Ad ascoltare Viswanath, Holt-Lunstad e gli altri relatori e relatrici in questi due giorni di forum erano presenti molte persone. «Sono stata davvero felice di partecipare, nonostante non avessi consultato il programma. Ho molto apprezzato l'approccio multidisciplinare, con diversi tipi di esperti, conoscenze diverse e definizioni di felicità diverse. Sicuramente questi due giorni mi hanno invogliata a partecipare più attivamente alle attività culturali e alla realtà della mia comunità, sentendo anche l'urgenza di farlo insieme alla mia bambina» racconta una donna. Apprezzato da molti il fatto che oltre all'idea di felicità si sia trattato anche quello di benessere e come questi due concetti siano collegati. Anche se alla fine gli aspetti concreti a molti sono suonati familiari: come sostenuto da un altro partecipante, «molto di quello di cui si è parlato, seppur in una nuova ottica, non è nuovo e parlare di esercizio fisico, di comunità, di meditazione e delle sue influenze sul benessere e sulla felicità non è una novità». Concludendo con la definizione personale di felicità, un'altra giovane partecipante ha detto che per lei «la felicità è uno stato mentale e fisico che si ottiene lavorando su sé stessi, ma anche avendo un'ottica dell'ambiente esterno». «Ci sono - ha concluso - dunque, diversi fattori che influenzano quello che per me è la felicità e la sua ricerca, che è sicuramente una cosa proattiva, come discusso ampiamente in questi due giorni. Un aspetto che ho apprezzato molto è il consiglio di implementare nella propria vita, in modo anche più positivo, il senso di gratitudine».



Julienne Holt-Lunstad HONEY BUSINESS-IBSA FOUNDATION

Testata: **TUTTO IMPRESA**

**TUTTOIMPRESA**

edimen

STORIE, CONSIGLI E IDEE PER LA TUA IMPRESA

Informa. Forma. Connetti.

Anno 3 #3 tuttoimpresa.ch  
LUGLIO-SETTEMBRE 2024

30 e

**BUSINESS HAPPINESS**

NOTE D'IMPRESA

**Lavoro felice  
in Azienda**

**FINANZA**  
La felicità passa anche da Wall Street?  
da pagina 8

**STORIE DI SUCCESSO**  
CEO di successo che rappresentano l'eccellenza ticinese  
da pagina 22

**SPECIALE**  
Ticino Risk  
Le aziende più "solide" del Canton Ticino  
da pagina 71

**SILVIA MISITI**  
Direttore di IBSA Foundation

PERSONAGGIO DI COPERTINA |

# Lugano Happiness Forum: le declinazioni della felicità, fra numeri e scienza

Con Silvia Misiti, Direttore di IBSA Foundation, abbiamo analizzato cosa è emerso dalla due giorni di incontri al LAC – Lugano Arte e Cultura.

Utilizzare un approccio scientifico per comprendere le fondamenta della felicità umana e, in particolare, capire come il benessere collettivo contribuisca alla felicità individuale: era questo il tema principale del **Lugano Happiness Forum 2024**, evento svolto il 17 e il 18 giugno scorsi al LAC – Lugano Arte e Cultura e organizzato da IBSA Foundation per la ricerca scientifica, in collaborazione con la Divisione Cultura della Città di Lugano e l'Harvard University "Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness" di Boston. Per parlare di quanto emerso dalla serie di incontri abbiamo intervistato **Silvia Misiti**, medico e ricercatore, Direttore di IBSA Foundation.

**Come è nata l'idea del Forum e perché avete ritenuto importante organizzarlo?**

«Il Forum è l'espressione di un progetto più ampio, intitolato "Cultura e Salute", che la IBSA Foundation ha intrapreso già nel 2020 con la Divisione Cultura della Città di Lugano. Il progetto approfondisce la possibilità di utilizzare strumenti culturali, in affiancamento a terapie farmacologiche, per migliorare il benessere e la salute delle persone. Durante il percorso di "Cultura e Salute", ci siamo imbattuti in due tematiche importanti, **longevità e felicità**: studi scientifici riguardanti questi temi hanno dimostrato una correlazione fra i due temi, entrambi a loro volta legati sia alla partecipazione ad attività culturali e sociali intense sia ai concetti di felicità collettiva e individuale. Tutte queste riflessioni erano meritevoli di un ulteriore approfondimento e l'idea di organizzare un Forum è nata proprio da questa esigenza, con Lugano palcoscenico ideale per la sua concretizzazione. Abbiamo utilizzato un approccio scientifico, un metodo che presuppone analisi, studio, visione trasversale e multidisciplinare: per farlo abbiamo coinvolto persone che studiano il tema della felicità da anni, per ca-

pire quale possa essere l'impatto di questi studi dal punto di vista non solo sociale, ma anche lavorativo e politico».

**Entriamo nel dettaglio degli incontri: quali sono stati i punti salienti?**

«L'approfondimento relativo ai numeri è stato certamente importante, perché i numeri al mentano il dibattito soprattutto se relativi alle ormai tradizionali "classifiche" – Paesi con i servizi migliori, l'istruzione migliore, eccetera – che si trovano spesso sui social. Non mancano, in questo senso, le classifiche relative ai **Paesi più felici**: all'interno del Forum, abbiamo provato a dare un valore aggiunto, entrando nel dettaglio di questo tipo di graduatorie e analizzando i criteri utilizzati per stilare. Per farlo, abbiamo invitato chi si occupa del World Happiness Report, una graduatoria che mette in ordine i Paesi del mondo iniziando dal più felice, che nel 2024, per il settimo



TUTTOIMPRESA | 15

**PERSONAGGIO DI COPERTINA**



Nella prima foto in alto: gli speakers e gli organizzatori del Lugano Happiness Forum; nella seconda foto: gli organizzatori del Lugano Happiness Forum Luigi Di Corato, K. "Vish" Viswanath e Silvia Missi. Ph. © Monkey Business Creative Studio | IBSA Foundation.

anno consecutivo, è la Finlandia. Abbiamo compreso che per stilare questa classifica l'elenco delle domande poste ai partecipanti è in continuo aggiornamento, con criteri che vengono perfezionati di anno in anno: quello che è emerso, comunque, è il fatto che nei Paesi più felici, che sono quelli del Nord Europa, c'è un **welfare molto forte**, con i cittadini che si sentono protetti dallo Stato. Non è così in quelli meno felici, in cui questo senso di protezione non è avvertito o comunque è avvertito di meno. Abbiamo poi concentrato la discussione sul presente in **Svizzera**, dove c'è una situazione diversa rispetto a molti altri Paesi

in cui si avverte un bipolarismo, in senso politico, più netto: all'interno del territorio svizzero, i cittadini – pur manifestandosi contenti del sistema, in generale – si sentono tanto soddisfatti quanto non soddisfatti, perché le decisioni prese dalla politica trovano un equilibrio "accontentando" e "scontentando" tutti in egual misura. Nell'aggiornamento del 2024 del **World Happiness Report** la **Svizzera è al nono posto**, dunque piuttosto in alto, benché abbia perso una posizione rispetto al 2023. Altro momento importante del Forum è stato l'intervento del Professor K. "Vish" Viswanath, vero "mattatore" dell'evento con cui abbiamo creato inoltre il programma scientifico: da direttore del Centro della Felicità della Harvard University, ci ha fatto capire l'importanza della felicità partendo da una domanda fondamentale: come si fa ad essere felici se chi è intorno a noi non lo è? **La felicità collettiva è determinante anche per quella individuale**: questo vale ad ogni livello. Altra tematica saliente del Forum, che mi riguarda più da vicino, è stata l'analisi scientifica della felicità, cioè la comprensione dal punto di vista biologico dell'impatto della felicità, perché questa porta ad esprimere tutta una serie di parametri, riguardanti il corpo umano, che possono essere studiati in tal senso.

**Archiviata l'esperienza di quest'anno, quali saranno gli sviluppi futuri del Forum?**

«Le idee non mancano e abbiamo altri appuntamenti in programma con il Centro della Felicità di Harvard. Metteremo inoltre a disposizione di tutti le videoregistrazioni delle due giornate sui nostri canali web, mentre per quel



Nelle foto a partire dalla prima in alto: Lezione di Chair'Yoga con l'insegnante Irene Bongini e il pianista Ferenc Nemes - Déák; La Keynote speaker Julianne Holt-Lunstad; Pubblica del Lugano Happiness Forum. Ph. © Monkey Business Creative Studio | IBSA Foundation.



che riguarda il futuro l'idea è che il **Lugano Happiness Forum** possa diventare un appuntamento fisso, magari a cadenza biennale, non solo per approfondire ulteriormente il tema della **felicità** ma anche per presentare i risultati di studi scientifici relativi. Insomma, non abbiamo ancora stabilito le modalità ma, in base al feedback che riceveremo per quel che riguarda l'edizione di quest'anno, capiremo come e quando replicare».

**Un'ultima domanda: da Direttore di una Fondazione, cosa consiglia ad aziende e imprese – dirigenti e dipendenti – perché siano felici?**

«È uno dei temi che abbiamo affrontato anche nel Forum, sottolineando come in alcune aziende esistano già dei "manager della felicità" appositamente formati. Dal mio punto di

vista, **il consiglio è proprio quello di pensare alla felicità di chi è in azienda**, perché questo aspetto ha un impatto sulla salute: non parlo solo di un salario adeguato, per fare un esempio, ma proprio della **creazione di un clima aziendale adeguato**, in modo tale che tutti si sentano protetti, è lo stesso discorso che abbiamo affrontato prima parlando dello Stato. Ci sono dei corsi, sia per i dipendenti sia per i manager, che consentono di approfondire il tema della felicità: tutto questo è utilissimo anche dal punto di vista del business perché una persona felice, ad ogni livello della gerarchia aziendale, lavora meglio e con maggior soddisfazione. Può sembrare una cosa scontata, ma non lo è affatto».

Testata: **LA REGIONE ONLINE**

**laRegione**



LUGANESE

## A Lugano il primo Forum in Svizzera dedicato alla felicità

Il 17 e il 18 giugno al Lac esperti, scienziati e decisori si confronteranno e discuteranno sui nuovi paradigmi per migliorare il livello di benessere



Il logo del Forum

14 maggio 2024 | di **Red.Lugano**

Si terrà al Lac il 17 e il 18 giugno, dalle 9 alle 18.30, il 'Lugano Happiness Forum', il primo Forum in Svizzera dedicato alla felicità. Alla luce delle ultime evidenze scientifiche, esperti, scienziati e decisori si confronteranno e stimoleranno una riflessione su politiche pubbliche e nuovi paradigmi per migliorare il livello di felicità e benessere degli individui e delle società. L'evento, gratuito e aperto al pubblico, è realizzato dalla Harvard University di Boston, Ibsa Foundation per la ricerca scientifica e Città di Lugano, in collaborazione con l'Università della Svizzera italiana Usi, il Lac - Lugano Arte e Cultura e Lugano Region.

Realizzato nell'ambito del progetto Cultura e Salute, il Forum ha l'obiettivo di esplorare gli intricati meccanismi e i principi alla base della felicità e del benessere umano per fare il punto sulle ultime teorie e sulle pratiche in atto sul tema. Saranno presenti circa venti relatori da tutto il mondo, alcuni tra i più grandi esperti internazionali. Grazie alla curatela esperta del prof. Vish K. Viswanath della Harvard University di Boston, direttore del Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness – supportato da Silvia Misiti, Direttrice di Ibsa Foundation, e da Luigi Di Corato, direttore della Divisione cultura della Città di Lugano – saranno numerosi gli argomenti che verranno affrontati nel corso delle due giornate, tra cui la relazione tra felicità ed equità di accesso a risorse, opportunità e diritti, fondamentale per un benessere sostenibile; le sfide e i vantaggi dell'intersezione tra tecnologia, informazione, scienza della felicità e i relativi fattori di benessere; le intricate connessioni tra felicità, cultura e socialità. Gli interventi si terranno in inglese con traduzione simultanea in italiano.



Testata: **TICINO ONLINE**



Fonte *Città di Lugano*

elaborata da Redazione

14 mag 2024 - 11:19

👁 1'637



## A Lugano un forum dedicato alla felicità

*Si tratta del primo in Svizzera. Si terrà il 17 e il 18 giugno. È organizzato dall'università di Harvard.*

LUGANO - La felicità è un concetto complesso che da sempre ha affascinato filosofi, psicologi e antropologi e che si sta rapidamente affermando come una nuova frontiera del benessere anche per scienziati, economisti e decisori. Sempre più ricerche scientifiche confermano, infatti, la forte influenza che esercita non solo al livello psicologico, ma anche fisico, rappresentando uno degli elementi chiave del benessere umano. È proprio dalla consapevolezza del ruolo centrale che la felicità gioca nella società moderna, soprattutto in un momento così complesso come quello attuale, che nasce il Lugano Happiness Forum, gratuito e aperto al pubblico, realizzato dalla Harvard University di Boston, IBSA Foundation per la ricerca scientifica

e Città di Lugano, in collaborazione con l'USI e il LAC - Lugano Arte e Cultura e Lugano Region.

PUBBLICITÀ



Progetta la tua cucina da casa.

IBSA IKEA - Sponsorizzato

Scopri di Più

L'obiettivo del forum che si svolgerà a Lugano il prossimo 17 e 18 giugno, realizzato nell'ambito del progetto Cultura e Salute, è quello di esplorare gli intricati meccanismi e i principi alla base della felicità e del benessere umano per fare il punto sulle ultime teorie e sulle pratiche in atto sul tema. Grazie alla curatela esperta del prof. Vish K. Viswanath della Harvard University di Boston, direttore del Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness – supportato da Silvia Misiti, direttrice di IBSA Foundation, e da Luigi Di Corato, direttore della Divisione Cultura della Città di Lugano – saranno numerosi gli argomenti che verranno affrontati nel corso delle due giornate, tra cui la relazione tra felicità ed equità di accesso a risorse, opportunità e diritti, fondamentale per un benessere sostenibile; le sfide e i vantaggi dell'intersezione tra tecnologia, informazione, scienza della felicità e i relativi fattori di benessere; le intricate connessioni tra felicità, cultura e socialità.

Saranno presenti circa venti relatori da tutto il mondo, alcuni tra i più grandi esperti internazionali come Julianne Holt-Lunstad della Brigham Young University, Garth Graham Responsabile dell'Healthcare and Public Health presso Google e YouTube, Karen Guggenheim CEO & Founder di WOHASU® e co-founder del World Happiness Summit e Julia Hotz, giornalista e scrittrice, esperta di social prescribing, che in questo contesto condivideranno la propria esperienza alimentando la discussione e fungendo come possibile ispirazione per le future politiche pubbliche, oltre che per le scelte di imprese e organizzazioni.

«È fondamentale promuovere una comprensione profonda della felicità che vada oltre le definizioni convenzionali per abbracciare la ricchezza delle sue dimensioni culturali, filosofiche e individuali. La felicità non è solo una ricerca individuale, ma è profondamente intrecciata con strutture e sistemi sociali più ampi – spiega Kasisomayajula “Vish” Viswanath, Direttore del Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness, Boston (USA) - Favorendo l'incontro tra esperti di diverse discipline scientifiche, vogliamo svelare con questo Forum ciò che forma e definisce la ricerca della felicità nella cultura, nella scienza, nella politica e nelle scelte quotidiane di ogni individuo. Ci auguriamo che questo incontro possa diventare un appuntamento ricorrente, diventando un momento di aggiornamento internazionale sui progressi della scienza in questo campo e di condivisione delle politiche pubbliche d'avanguardia ispirate ai principi della felicità e del benessere collettivo».

«Studiare la relazione tra la salute, nella sua accezione più ampia, e la cultura e promuovere iniziative e sinergie tra questi due mondi per migliorare la qualità di vita e il benessere delle persone è uno degli obiettivi che la nostra Fondazione porta avanti, ormai da diversi anni in

collaborazione con la Città di Lugano, attraverso il progetto Cultura e Salute – sottolinea Silvia Misiti, Direttrice di IBSA Foundation per la ricerca scientifica – progetto arrivato al suo quinto anno e in attesa della quarta edizione del corso universitario presso la Facoltà di scienze biomediche dell’USI, che sarà dedicato quest’anno al rapporto tra arti visive e salute. È nel solco di questo impegno che è nato il Lugano Happiness Forum, un appuntamento unico nel suo genere che si propone di favorire una maggiore comprensione del tema della felicità, partendo dalle evidenze scientifiche, ma anche di avvicinare a questi temi più persone possibili trasferendo conoscenze e principi attraverso un linguaggio semplice e accessibile a tutti».

È cresciuto negli anni il numero degli studi che, partendo dall’analisi di diversi fattori, misurano in maniera sempre più accurata il livello di felicità e la qualità di vita dei cittadini. Questo a riprova che si tratta di un tema estremamente rilevante nelle società occidentali, specialmente in un clima di instabilità e incertezza come quello attuale dove risulta sempre più difficile essere felici anche nei contesti considerati più privilegiati.

PUBBLICITÀ

**SUPER PROMO**  
Offerta valida fino al 21 maggio

**Ti piace Netflix?**  
Puoi averlo con Sky a un prezzo da urlo.



The advertisement features a central graphic with the text 'Sky TV e Netflix Intrattenimento plus' and a large price tag '14,90€' in orange and blue. To the left of the price tag is a row of four movie posters: 'BRIGANTI', 'CUCINE E SINGOLI', 'BRIDGERTON', and 'LIE'. Below the posters is a small line of text: 'Offerta Speciale con profilo Sky Smart valida dal 07/05/2024 al 21/05/2024. PER I PRIMI 18 MESI: INTRATTENIMENTO PLUS (SKY TV + NETFLIX) con Netflix Base a 14,90€/M anziché 30€/M. Vincolo contrattuale 18 mesi. Dal 19° mese, si applica automaticamente all'abbonamento il profilo Sky Open ed il prezzo di listino in vigore a tale data, salvo disdetta a scadenza con preavviso di 30 giorni oppure rinnovo dell'adesione al profilo Sky Smart alle condizioni vigenti a tale data. Costi e condizioni su sky.it.'

**14,90€**  
al mese per i primi 18 mesi  
anziché 30€ al mese

**Sky e Netflix a un prezzo da urlo.**

**Vieni su sky.it**

sky Ti piace Netflix? - Sponsorizzato

«Abbiamo deciso di raccogliere la sfida di dedicare un Forum come questo al LAC – dichiara Roberto Badaracco, vicesindaco e capo dicastero cultura della Città di Lugano – in un momento storico di grande complessità e di forte smarrimento, convinti che grazie alla collaborazione scientifica di uno degli istituti accademici più prestigiosi al mondo come il Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness dell'Università di Harvard, si possano avere spunti concreti e buone pratiche a vantaggio delle nostre comunità. L'attenzione alla salute e al benessere è da sempre al centro delle nostre politiche tanto da rendere Lugano una città notoriamente riconosciuta per la qualità della vita che sa esprimere, non solo grazie alla sua collocazione geografica, ma anche in virtù degli sforzi e degli investimenti fatti in questi anni in ambito sanitario, culturale e della ricerca. Non è un caso, infatti, che Lugano è la città principale del Cantone più longevo della Svizzera».

*Il Lugano Happiness Forum, in programma il 17 e 18 giugno 2024 dalle 9.00 alle 18.30 presso la sala 1 del LAC Lugano Arte e Cultura, è gratuito, aperto al pubblico e si svolgerà in lingua inglese con traduzione simultanea in italiano. In un'ottica di sostenibilità, il forum sarà un evento "Carbon Neutral (ISO 14068-1)" e vedrà il coinvolgimento di associazioni impegnate nella lotta allo spreco alimentare, piccoli produttori e cooperative locali per tutta la parte di preparazione e fornitura alimentare. Per maggiori informazioni sul programma e per iscriversi:*

*<https://www.ibsafoundation.org/it/progetti/cultura-e-salute/forum-happiness-lugano-2024> o contattare [info@ibsafoundation.org](mailto:info@ibsafoundation.org)*

Entra nel **canale WhatsApp** di Ticinonline. >

FELICITA

LUGANO



Tio.ch è un portale online di news attivo dal 1997 di proprietà di Ticinonline SA.

Ove non espressamente indicato, tutti i diritti di sfruttamento ed utilizzazione economica del materiale fotografico e video presente sul sito Tio.ch sono da intendersi di proprietà dei fornitori o della stessa Ticinonline SA.



Testata: **LUGANO EVENTI**

27/05/24, 09:33

Lugano Happiness Forum



MENU

CONGRESSI

## Lugano Happiness Forum

Salva nei preferiti

Condividi:    



Esperti, scienziati e decisori si riuniranno alla luce delle ultime evidenze scientifiche nel campo per confrontarsi e stimolare una riflessione su politiche pubbliche e nuovi paradigmi per migliorare il livello di felicità e benessere degli individui e delle società. La felicità è un concetto complesso che da sempre ha affascinato filosofi, psicologi e antropologi e che si sta rapidamente affermando come una nuova frontiera del benessere anche per scienziati, economisti e decisori. Sempre più ricerche scientifiche confermano, infatti, la forte influenza che esercita non solo al livello psicologico, ma anche fisico, rappresentando uno degli elementi chiave del benessere umano. È proprio dalla consapevolezza del ruolo centrale che la felicità gioca nella società moderna, soprattutto in un momento così complesso come quello attuale, che nasce il Lugano Happiness Forum, gratuito e aperto al pubblico, realizzato dalla Harvard University di Boston, IBSA Foundation per la ricerca scientifica e Città di Lugano, in collaborazione con l'Università della Svizzera italiana USI, il LAC - Lugano Arte e Cultura e Lugano Region. L'obiettivo del Forum che si svolgerà a Lugano il prossimo 17 e 18 giugno, realizzato nell'ambito del progetto Cultura e Salute, è quello di esplorare gli intricati meccanismi e i principi alla base della felicità e del benessere umano per fare il punto sulle ultime teorie e sulle pratiche in atto sul tema. Grazie alla curatela esperta del Prof. Vish K. Viswanath della Harvard University di Boston, Direttore del Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness – supportato da Silvia Misiti, Direttrice di IBSA Foundation, e da Luigi Di Corato, direttore della Divisione Cultura della Città di Lugano – saranno numerosi gli argomenti che verranno affrontati nel corso delle due giornate, tra cui la relazione tra felicità ed equità di accesso a risorse, opportunità e diritti, fondamentale per un benessere sostenibile; le sfide e i vantaggi dell'intersezione tra tecnologia, informazione, scienza della felicità e i relativi fattori di benessere; le intricate connessioni tra felicità, cultura e socialità.

<https://luganoeventi.ch/it/eventi/16198/lugano-happiness-forum/>

1/3

27/05/24, 09:33

Lugano Happiness Forum

Saranno presenti circa venti relatori da tutto il mondo, alcuni tra i più grandi esperti internazionali come **Julianne Holt-Lunstad** della Brigham Young University, **Garth Graham** Responsabile dell'Healthcare and Public Health presso Google e YouTube, **Karen Guggenheim** CEO & Founder di WOHASU® e co-founder del World Happiness Summit e **Julia Hotz**, giornalista e scrittrice, esperta di social prescribing, che in questo contesto condivideranno la propria esperienza alimentando la discussione e fungendo come possibile ispirazione per le future politiche pubbliche, oltre che per le scelte di imprese e organizzazioni.

#### PROGRAMMAZIONE

📅 17 giugno 2024

🕒 09:00 - 18:30

📍 [LAC - Sala 1, Centro - Lugano](#)

📅 18 giugno 2024

🕒 09:00 - 18:30

📍 [LAC - Sala 1, Centro - Lugano](#)

#### PREZZO

Evento gratuito

#### ORGANIZZATORI

Fondazione IBSA for scientific research

Via del Piano 29, Collina d'Oro

[notizie@laboratoriodelleparole.net](mailto:notizie@laboratoriodelleparole.net)

[www.ibsafoundation.org](http://www.ibsafoundation.org)

Città di Lugano - Dicastero Cultura, Sport ed Eventi - Divisione cultura

Piazza Bernardino Luini 2, Lugano

[+41 \(0\)58 866 86 55](tel:+4178866655)

[cultura@lugano.ch](mailto:cultura@lugano.ch)

#### INFORMAZIONI

♿ Accessibile in sedia a rotelle

Prenotazione online: [ibsafoundation.org](http://ibsafoundation.org)

Iscriviti alla newsletter per rimanere aggiornato!

Indirizzo email

<https://luganoeventi.ch/it/eventi/16198/lugano-happiness-forum/>

2/3



Testata: [RESEARCH.UZH.CH](https://RESEARCH.UZH.CH)

## Event: Lugano Happiness Forum

Mo-Tue, 17-18th June 2024, LAC Lugano



The number of happiness studies has grown over the years that, starting from the analysis of various factors, increasingly accurately measure the level of happiness and quality of life of citizens. This proves that this is an extremely relevant issue in Western societies, especially in the current climate of instability and uncertainty where it is increasingly difficult to be happy even in the contexts considered most privileged.

The event is organized by IBSA Foundation for Scientific Research, the [Culture Division of the City of Lugano](#) and the [Harvard University Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness](#) di Boston, USA and in collaboration with [USI Università della Svizzera italiana](#), [LAC Lugano Arte e Cultura](#) and [Lugano Region](#).

There will be numerous topics to be addressed by 20 international speakers over the course of the two days, including the relationship between happiness and equity of access to resources, opportunities, and rights, which is fundamental to sustainable well-being; the challenges and benefits of the intersection of technology, information, happiness science, and related drivers of well-being; and the intricate connections between happiness, culture, and sociality.

The event is free and open to the public.

The forum will be in English with simultaneous translation service into Italian.

**Date and Place:** Monday & Tuesday, 17-18th June 2024, LAC Lugano

Testata: **HOINEWS.CH**



# Al LAC Lugano Happiness Forum, il primo Forum in Svizzera dedicato alla felicità



<https://hoinews.ch/al-lac-lugano-happiness-forum-il-primo-forum-in-svizzera-dedicato-alla-felicit/>



1/3

27/05/24, 09:37

Al LAC Lugano Happiness Forum, il primo Forum in Svizzera - HOI News

POSTED BY: REDAZIONE 17 MAGGIO 2024

LUGANO – Al LAC **Lugano Happiness Forum**, il primo Forum in Svizzera dedicato alla felicità.

## A LUGANO IL FORUM DELLA FELICITÀ

Il 17 e il 18 giugno avrà luogo al LAC Lugano Happiness Forum, il primo **Forum** in Svizzera dedicato alla felicità. Esperti, scienziati e decisori, partendo dalle ultime evidenze scientifiche nel campo, si confronteranno e stimoleranno una riflessione su politiche pubbliche e nuovi paradigmi per migliorare il livello di felicità e benessere degli individui e delle società. Il Lugano Happiness Forum è un forum di due giorni che si propone di riunire studiosi, politici ed esperti per esplorare gli intricati meccanismi e i principi alla base della felicità e del benessere umano. Il Lugano Happiness Forum è organizzato da IBSA Foundation per la ricerca scientifica, dalla Divisione Cultura della Città di Lugano e dall'Harvard Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness di Boston, USA. Partner dell'evento: l'USI Università della Svizzera italiana, il LAC Arte e Cultura e Lugano Region.

### AL LAC

In questo forum si intraprenderà un viaggio rigoroso nel mondo delle diverse discipline scientifiche e degli studi interdisciplinari per svelare ciò che forma e definisce la ricerca della felicità nella cultura, nella scienza, nella politica e nella pratica. La felicità in Svizzera può essere descritta come una combinazione di diversi fattori che contribuiscono a un'elevata qualità della vita e al benessere generale. La **Svizzera** si classifica costantemente come uno dei Paesi più felici al mondo e questo sentimento si riflette anche a Lugano. Il Happiness Forum è dedicato a promuovere un ambiente in cui le ultime scoperte e le teorie, le iniziative e le idee all'avanguardia su questa tematica vengono condivise, discusse e analizzate da una comunità di menti appassionate impegnate a far progredire la nostra comprensione di una vita felice. Questo Forum funge da

<https://hoinews.ch/al-lac-lugano-happiness-forum-il-primo-forum-in-svizzera-dedicato-alla-felicit/>



Hotelplan  
E tempo delle "tue vacanze"



HOI Edit  
ACQUISTA QUI CON UN CLIK  
IL TUO SPAZIO PUBBLICITARIO  
LO VEDRANNO MILIONI DI LETTORI



SPORT ACADEMY



Regus  
Uffici in Svizzera  
[www.regus.com](http://www.regus.com)

## LAGENDA

27/05/24, 09:37

Al LAC Lugano Happiness Forum, il primo Forum in Svizzera - HOI News

ponte tra gli aspetti accademici, scientifici e applicati della felicità, comprese le politiche, incoraggiando lo scambio di idee che non solo approfondiscono le nostre conoscenze scientifiche, ma hanno anche implicazioni pratiche per migliorare il benessere degli individui e delle società.



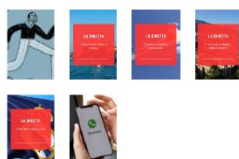
# HOI News

**SEGUICI SU  
INSTAGRAM**

**hoinews.ch**



L'informazione in rete della Svizzera su impresa, commercio e territorio



Carica altro

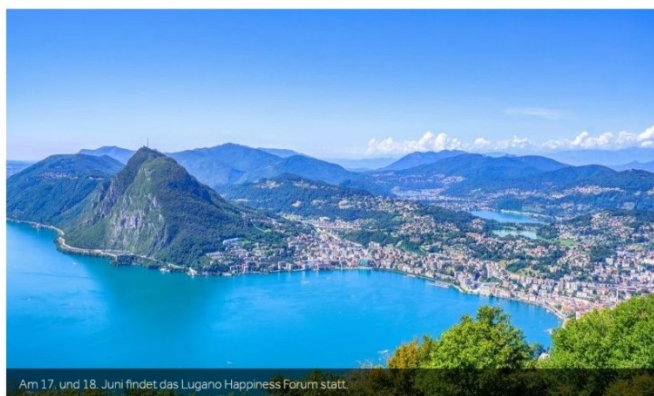
Seguici su  
Instagram

© 2023 - 2024 | HOI NEWS

Testata: **HTR.CH**

## Stadt Lugano ist Gastgeber von Happiness Forum

In Lugano findet im Juni das Lugano Happiness Forum statt. 20 Vortragende aus der ganzen Welt nehmen daran teil und sprechen über Glück und Wohlbefinden. Das Forum wird unter anderem von der Stadt Lugano organisiert.



Am 17. und 18. Juni findet das Lugano Happiness Forum statt.

Bild: Antonio Sessa / unsplash.com

Im Rahmen des Projekts Cultura e salute («Kultur und Gesundheit») findet am 17. und 18. Juni in Lugano das Lugano Happiness Forum statt. Die Veranstaltung wird von der Harvard University in Boston, der IBSA Foundation für wissenschaftliche Forschung und der Stadt Lugano in Zusammenarbeit mit der Universität der italienischen Schweiz (USI, Università della Svizzera italiana), LAC - Lugano Arte e Cultura und der Region Lugano organisiert.

### Glück und nachhaltiges Wohlbefinden

An den zwei Tagen werden Themen wie die Beziehung zwischen Glück und gerechtem Zugang zu Ressourcen, Chancen und Rechten, die für ein nachhaltiges Wohlbefinden entscheidend sind, die Herausforderungen und Vorteile der Verknüpfung von Technologie und Information, die Wissenschaft des Glücks und damit verbundene Faktoren des Wohlbefindens sowie die komplexen Verbindungen zwischen Glück, Kultur und Gemeinschaft besprochen.

«Die Gesundheit und das Wohlbefinden stehen seit jeher im Mittelpunkt unserer Politik, so dass Lugano nicht nur dank seiner geografischen Lage, sondern auch aufgrund der in den letzten Jahren in den Bereichen Gesundheit, Kultur und Forschung unternommenen Anstrengungen und Investitionen für seine Lebensqualität bekannt ist», so Roberto Badaracco, stellvertretender Bürgermeister und Leiter der Kulturabteilung der Stadt Lugano.

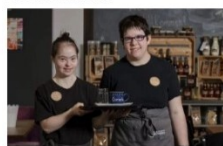
### Treffen von internationalen Fachleuten

Rund zwanzig Vortragende aus der ganzen Welt werden teilnehmen, darunter internationale Fachleute - wie Julianne Holt-Lunstad von der Brigham Young University; Garth Graham, Leiter des Bereichs Gesundheitswesen und öffentliche Gesundheit bei Google und YouTube; Karen Guggenheim, CEO & Gründerin von Wohasu und Mitbegründerin des World Happiness Summit; und Julia Hotz, Journalistin und Autorin, Expertin für soziale Rezepte.

«Wir hoffen, dass dieses Treffen zu einer regelmässigen Veranstaltung werden kann, die Gelegenheit bietet, sich auf internationaler Ebene über die Fortschritte der Wissenschaft in diesem Bereich zu informieren und sich über innovative öffentliche Massnahmen auszutauschen, die sich an den Grundsätzen des Glücks und des kollektiven Wohlbefindens orientieren», so Kasisomajajula Viswanath, Direktor des Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness, Boston. (mm)

Publiziert am Dienstag, 28. Mai 2024

### MEHR ZUM THEMA



Im Hotel Orchidee arbeiten Profis mit besonderen Fähigkeiten

[← zurück zur Übersicht](#)

Testata: **L'Osservatore**

# L'Osservatore



HOME CULTURA ECONOMIA RUBRICHE ARCHIVIO NEWSLETTER PODCAST ABBONAMENTO CHI SIAMO ACCEDI

EVENTI

## A Lugano il primo forum svizzero sulla felicità

Pubblicato in data 10 Giugno 2024, 20:01



Il Lugano Happiness Forum si terrà il 17 e 18 giugno 2024 dalle 9.00 alle 18.30 presso il LAC Lugano Arte e Cultura. L'evento, gratuito e aperto al pubblico, si svolgerà in inglese con traduzione simultanea in italiano.

Continua

3 semplici passi

- 1. Cliccare su "Continua"
- 2. Creare il tuo account
- 3. Accesso alle partite

Fine10 Trova il tuo partner perfetto su Fine10.com  
Dove i cuori si uniscono e le storie iniziano.

Esperti, scienziati e responsabili politici si riuniranno per discutere le **ultime evidenze scientifiche sulla felicità**, esplorando politiche pubbliche e nuovi paradigmi per migliorare il benessere degli individui e delle società. Organizzato dal **Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness della Harvard University**, **IBSA Foundation** e **Città di Lugano**, in collaborazione con l'**Università della Svizzera italiana** e il **LAC**, il forum è parte del progetto Cultura e Salute.

Il forum, curato dal Prof. Vish K. Viswanath della Harvard University, insieme a Silvia Misiti di IBSA Foundation e Luigi Di Corato della Divisione Cultura di Lugano, affronterà temi come la relazione tra felicità ed equità di accesso a risorse e diritti, l'intersezione tra tecnologia e scienza della felicità, e le connessioni tra felicità, cultura e socialità.

Accedi qui

Attiva il tuo account

Mupunca Apri >

### ARTICOLI RECENTI

"Ispirazione e Improvvisazione" al 15° Ascona Music Festival

Presentata la nuova stagione di musica classica al LAC

Etica, diritto e libertà: la lezione di Antonio Rosmini

A Lugano il primo forum svizzero sulla felicità

I vincitori dei Premi svizzeri d'arte e di design 2024



Parteciperanno circa venti relatori internazionali, tra cui Julianne Holt-Lunstad, Garth Graham, Karen Guggenheim e Julia Hotz, che condivideranno le loro esperienze per ispirare politiche pubbliche e scelte di imprese e organizzazioni. Il forum mira a diventare un appuntamento ricorrente per aggiornare sulla scienza della felicità e condividere politiche pubbliche innovative.

Roberto Badaracco, vicesindaco di Lugano, sottolinea l'importanza del forum in un momento storico complesso, con l'obiettivo di fornire spunti concreti per il benessere delle comunità, grazie alla collaborazione con il prestigioso Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness di Harvard. La città di Lugano è nota per la qualità della vita, frutto degli investimenti in ambito sanitario, culturale e della ricerca.



La scienza della felicità sta avanzando, sviluppando nuovi strumenti di analisi e misurazione per arricchire la letteratura scientifica, dimostrando l'importanza del tema nelle società moderne, specialmente in periodi di instabilità e incertezza.

Il forum sarà "Carbon Neutral" (ISO 14068-1) e coinvolgerà associazioni impegnate nella lotta allo spreco alimentare, piccoli produttori e cooperative locali per la fornitura alimentare.

**Maggiori informazioni**



Testata: **Ticinonews**

Vuol Segnalare Qualcosa? | La Tua Pubblicità Qui | Gruppo Corriere Del Ticino

social icons


**ticinonews** TICINO SVIZZERA ESTERO SPORT LA CASA DELL'HOCKEY ELEZIONI COMUNALI ▶ Radio3i Teleticino 🔍

# FANTAEURO

## il Fantacalcio del Corriere del Ticino

**EVENTI**

### A LUGANO È TEMPO DI FELICITÀ, ARRIVA IL PRIMO FORUM LEGATO AL TEMA



EVENTI

© Shutterstock

Redazione 3 ore fa

Ti + -

social icons

La felicità come nuova frontiera del benessere anche per scienziati, economisti, politici e sociologi: il LAC di Lugano ospiterà lunedì e martedì 17 e 18 giugno il primo forum in Svizzera dedicato al tema. A organizzarlo è il Centro per il benessere e la felicità dell'Università di Harvard di Boston, in collaborazione con IBSA Foundation, la Città di Lugano, USI, LAC e Lugano Region. Per approfondire l'argomento, Ticinonews ha interpellato la direttrice di IBSA Foundation Silvia Misiti.



Testata: **Ticinonline**



Fonte RED

elaborata da Redazione

13 giu 2024 - 18:00

Aggiornamento 14 giu 2024 - 08:45

👁 288

## Un forum dedicato alla felicità

*Tra il 17 e il 18 giugno è in programma a Lugano un summit incentrato sul benessere delle persone e delle società.*

LUGANO - Due giorni per riflettere sulla "felicità". Tra il 17 e il 18 giugno si svolgerà a Lugano il primo forum in Svizzera dedicato al benessere degli individui e delle società.

L'Happiness Forum, gratuito e aperto al pubblico, è realizzato dal Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness della Harvard University di Boston, IBSA Foundation per la ricerca scientifica e Città di Lugano, in collaborazione con l'Università della Svizzera italiana USI, il LAC - Lugano Arte e Cultura e Lugano Region.

L'obiettivo del Forum è quello di esplorare gli intricati meccanismi e i principi alla base della felicità e del benessere umano per fare il punto sulle ultime teorie e sulle pratiche in atto sul tema. Grazie alla curatela esperta del Prof. Vish K. Viswanath, Direttore del Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness della Harvard University di Boston – supportato da Silvia Misiti, Direttrice di IBSA Foundation, e da Luigi Di Corato, direttore della Divisione Cultura della Città di Lugano – saranno

numerosi gli argomenti che verranno affrontati nel corso delle due giornate, tra cui la relazione tra felicità ed equità di accesso a risorse, opportunità e diritti, fondamentale per un benessere sostenibile; le sfide e i vantaggi dell'intersezione tra tecnologia, informazione, scienza della felicità e i relativi fattori di benessere; le intricate connessioni tra felicità, cultura e socialità.

«È fondamentale promuovere una comprensione profonda della felicità che vada oltre le definizioni convenzionali per abbracciare la ricchezza delle sue dimensioni culturali, filosofiche e individuali. La felicità non è solo una ricerca individuale, ma è profondamente intrecciata con strutture e sistemi sociali più ampi – spiega Kasisomayajula “Vish” Viswanath, Direttore del Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness, della Harvard University di Boston. “Favorendo l’incontro tra esperti di diverse discipline scientifiche, vogliamo svelare con questo Forum ciò che forma e definisce la ricerca della felicità nella cultura, nella scienza, nella politica e nelle scelte quotidiane di ogni individuo. Ci auguriamo che questo incontro possa diventare un appuntamento ricorrente, diventando un momento di aggiornamento internazionale sui progressi della scienza in questo campo e di condivisione delle politiche pubbliche d’avanguardia ispirate ai principi della felicità e del benessere collettivo».

«Abbiamo deciso di raccogliere la sfida di dedicare un Forum come questo al LAC – dichiara Roberto Badaracco, Vicesindaco e Capo dicastero cultura della Città di Lugano – in un momento storico di grande complessità e di forte smarrimento, convinti che grazie alla collaborazione scientifica di uno degli istituti accademici più prestigiosi al mondo come il Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness dell’Università di Harvard, si possano avere spunti concreti e buone pratiche a vantaggio delle nostre comunità. L’attenzione alla salute e al

benessere è da sempre al centro delle nostre politiche tanto da rendere Lugano una città notoriamente riconosciuta per la qualità della vita che sa esprimere, non solo grazie alla sua collocazione geografica, ma anche in virtù degli sforzi e degli investimenti fatti in questi anni in ambito sanitario, culturale e della ricerca. Non è un caso, infatti, che Lugano è la città principale del Cantone più longevo della Svizzera».

Entra nel [canale WhatsApp](#) di Ticinonline. >

FELICITA

FORUM



Tio.ch è un portale online di news attivo dal 1997 di proprietà di Ticinonline SA.

Ove non espressamente indicato, tutti i diritti di sfruttamento ed utilizzazione economica del materiale fotografico e video presente sul sito Tio.ch sono da intendersi di proprietà dei fornitori o della stessa Ticinonline SA.



Copyright © 1997-2024 TicinOnline SA - Tutti i diritti riservati

Testata: **LA REGIONE ONLINE**

**laRegione**



CULTURE

## Due giorni per ragionare, con la scienza, di felicità

Il 17 e 18 giugno la prima edizione del Lugano Happiness Forum



14 giugno 2024 | di **Red.Cultura**

Nelle etiche dell'Antichità è il naturale fine dell'essere umano; trascurata nei secoli successivi per far posto ad altri valori, ritorna importante durante la Modernità accompagnata da una carica politica, tanto da figurare nella Dichiarazione d'indipendenza americana. E oggi, il concetto di felicità al centro, oltre che di una rinnovata riflessione filosofica, anche di una ricerca scientifica interdisciplinare sulla quale, lunedì 17 e martedì 18, si cercherà di fare il punto nella prima edizione del Lugano Happiness Forum, evento organizzato dal Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness della

Due giorni per ragionare, con la scienza, di felicità | laRegione.ch

<https://www.laregione.ch/culture/culture/1762809/felicit-happiness-be...>

Harvard University di Boston, Fondazione Ibsa per la ricerca scientifica e Città di Lugano, in collaborazione con l'Università della Svizzera italiana e Lac.

Al forum, che si terrà nella Sala 1 del Lac, saranno presenti una ventina di relatori da tutto il mondo, tra cui Julianne Holt-Lunstad della Brigham Young University, Garth Graham Responsabile dell'Healthcare and Public Health presso Google e YouTube, Karen Guggenheim cofondatrice del World Happiness Summit e Julia Hotz, giornalista e scrittrice, esperta di social prescribing, oltre al curatore dell'evento, Vish K. Viswanath, direttore del già citato Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness di Harvard.

Il Lugano Happiness Forum si inserisce nel progetto Cultura e salute ([culturaesalute.ch](http://culturaesalute.ch)) dedicato alle pratiche artistiche e culturali che migliorano il benessere fisico e mentale delle persone. «Gli importanti risultati che stiamo ottenendo con quel progetto ci hanno portato quasi naturalmente a riflettere sulla felicità» ha spiegato Silvia Misiti, direttrice della Fondazione Ibsa. Una parte importante degli effetti positivi che hanno le attività culturali nascono infatti dalla dimensione sociale e, ha continuato Misiti, uno degli aspetti che emerge dagli studi sulla felicità che saranno presentati allo Happiness Forum riguarda proprio il legame tra relazioni sociali e felicità o, se vogliamo metterla al contrario, col fatto che l'opposto della felicità è la solitudine. La felicità potrebbe quindi diventare uno dei temi regolarmente toccati dal progetto Cultura e salute, ha concluso Misiti.

Come accennato, le ricerche scientifiche sulla felicità hanno un approccio multidisciplinare, indagando da varie prospettive un concetto indubbiamente centrale per definire la qualità della vita delle persone ma allo stesso tempo difficile da definire. Sotto la guida di Vish K. Viswanath sono stati identificati alcuni temi specifici da affrontare, aiutati da esperte ed esperti, nelle nove sessioni che compongono il forum. Uno dei temi trasversali riguarda ovviamente il complesso rapporto tra le nuove dinamiche sociali, in larga parte dominate dalle tecnologie digitali, e la felicità. Si cercherà di capire in che misura gli sviluppi scientifici e tecnologici possono migliorare, o al contrario minacciare, la felicità individuale e collettiva. Nel mondo frenetico dei nostri giorni la ricerca della felicità e del benessere sociale è diventata un obiettivo significativo per gli individui, le comunità e i politici. Questa sessione punta a esplorare varie strategie e approcci per incentivare la felicità e migliorare il benessere sociale delle persone e delle società.

Un altro aspetto legato alla dimensione sociale della felicità riguarda il suo profondo legame con l'equità, il che richiede di ampliare lo sguardo prendendo in considerazione anche le strutture e i sistemi sociali affinché tutte le persone abbiano la possibilità di "perseguire la felicità", per usare le parole della Dichiarazione d'Indipendenza americana.

Particolare attenzione, come per le altre iniziative del progetto Cultura e salute, alle iniziative concrete, con sessioni dedicate a esplorare le strategie e buone pratiche – fondate su prove scientifiche – per migliorare il benessere delle persone in vari contesti, tra cui quelli aziendali con una cultura del lavoro positiva. Non mancheranno inoltre momenti incentrati su come trasferire le conoscenze scientifiche sulla felicità e il benessere ai decisori politici.

Il Lugano Happiness Forum ha anche l'ambizione di portare avanti la ricerca: l'evento si concluderà infatti con la presentazione e l'avvio dello Harvard Garmin Happiness Study, un progetto di ricerca che mira a raccogliere misure quotidiane di benessere da oltre diecimila persone, combinando dati su attività quotidiane, metriche di salute, interazioni sociali e ambienti fisici. I dati saranno raccolti passivamente da smartphone e smartwatch su base continua con l'obiettivo di riuscire a misurare il benessere soggettivo identificando le dinamiche, le determinanti e gli effetti a valle del benessere soggettivo nella vita quotidiana.

Resta connesso con la tua comunità leggendo laRegione: ora siamo anche su Whatsapp! [Clicca qui](#) e ricorda di attivare le notifiche 📢

[felicità lugano happiness forum](#)

Testata: **TICINONLINE**



di Andrea Quadroni  
Giornalista

17 giugno 2024 - 09:07



Si terrà al LAC il Lugano Happiness forum, il primo in Svizzera. L'esperta: «L'obiettivo è migliorare il benessere degli individui».

LUGANO - La felicità è una cosa seria. E va trattata in maniera scientifica da diverse prospettive, così da diventare un bene (e un diritto) per tutti, non solo per una ristretta cerchia di popolazione. Il 17 e il 18 giugno esperti, scienziati ed esponenti delle istituzioni si riuniranno al LAC per il Lugano Happiness forum, il primo sul tema in Svizzera. Ne parliamo con Silvia Misiti, direttrice di IBSA Foundation per la ricerca scientifica, una delle organizzatrici e relatrici del forum.

**Spesso si leggono classifiche sui paesi più felici del mondo. Dobbiamo crederci?**

Non esistono graduatorie oggettive e universali. Dipende sempre dalle domande: spesso si tratta di interviste alla popolazione sulla qualità della vita. Si chiede se i mezzi pubblici funzionano, se le famiglie sono supportate nell'educazione. È chiaro che poi le nazioni con un PIL più elevato sono avvantaggiate.

**Essere più benestanti non porta quindi automaticamente alla felicità?**

**ULTIME NOTIZIE TICINO**



BELLINZONA 21 min  
**Parco fluviale Saleggi-Boschetti: al via lo spostamento delle linee elettriche**



TORRICELLA 43 min  
**Il concorso letterario "Altroquando 2024"**

Search for

1. INGEGNERIA GRADUATORIE D'ISTITUTO >
  2. TOP 10 SNACK SENZA GLUTINE >
  3. CURRENT PREVISIONI METEO >
  4. PRENOTA PASSAPORTO APPUNTAMENTO ONLINE >
  5. GUARDA LIVE ONLINE >
  6. CASH AIUTARE TERZA ETÀ >
  7. MAPPE DISTANZA DI GUIDA >
  8. CODICI LIBERO ROBUX >
- Business Tribune

Non è detto che una popolazione ricca sia per forza quella che stia meglio. Entrano in gioco altri fattori, per esempio geografici. Anche l'equità è un concetto importante.

#### Come si può misurare il benessere?

È un tema centrale di cui si discuterà nel forum. Perché ogni sistema di valutazione ha i suoi pregi e i suoi difetti. Alla luce delle ultime evidenze scientifiche, l'obiettivo è stimolare una riflessione sulle politiche pubbliche e sui nuovi paradigmi per migliorare il livello di benessere degli individui e delle società.

#### Si parlerà anche di cultura e salute?

Ci sarà una sezione dedicata. Uno dei nostri scopi è portare in Svizzera il cosiddetto social prescribing: in alcuni paesi del Nord Europa i medici hanno addirittura la possibilità di prescrivere un'attività culturale. La nostra velleità è che il forum diventi un punto di riferimento e sia un luogo dove lanciare e presentare i risultati degli studi. Ci piacerebbe organizzarlo ogni due anni.

#### L'approccio è di tipo scientifico...

Assolutamente sì. La felicità è una cosa seria. La direzione scientifica, per esempio, è di Harvard. Inoltre, il tema è trasversale e va approcciato secondo diverse prospettive. Se ne può parlare dal punto di vista biologico e medico. Non vanno dimenticati gli aspetti sociali ed economici.

#### La politica è parte in causa?

Sì, ed è sempre più interessata all'argomento. Le persone più felici costano meno perché, per esempio, prendono un numero inferiore di farmaci e hanno poco bisogno del medico. Quindi, tendenzialmente, vivono più a lungo. E in Ticino il tema della longevità è centrale.

#### Secondo lei, i tempi sono maturi per una discussione pubblica sulla felicità?

Negli ultimi anni, ho visto crescere l'interesse. Anche l'approccio è più rigoroso e scientifico, sebbene ci siano delle difficoltà inevitabili: per esempio, è complicato dimostrare che andare a teatro faccia bene alla salute. Ma, maggiore è la serietà nell'approccio, migliore è la risposta della popolazione.



| AROGNO 🕒 54 min

**Lavori al Ponte sul Mara, sbarrata (per più di un mese) la Strada da Röv**



| ASCONA 🕒 3 ore

**Con il tempo si staccheranno «ma resterà il ricordo»**

**Potrà, negli anni, diventare un diritto per tutti?**

È la mission del centro per la felicità e il benessere di Harvard. Da anni declina i propri studi con attività concrete nei sobborghi della città. L'approccio è pragmatico. La felicità dovrebbe essere un bene per ogni persona. E non dev'essere solo a disposizione di un'élite.

**È possibile stilare un modello per la felicità?**

Semplificando, gli studi più recenti mostrano che le persone che stanno meglio sono quelle che hanno delle persone accanto, con la possibilità di relazionarsi a tutti i livelli. Non è un caso che gli Stati con un alto numero di suicidi sono quelli in cui la solitudine è un problema. Magari sono anche ricchi, però, per ragioni climatiche e ambientali, è più difficile incontrarsi.

**Cosa possono fare le istituzioni?**

Un Governo, una Città e un Comune dovrebbero quindi provare a favorire i luoghi di aggregazione. Inoltre, le attività culturali portano connessioni sociali.

*Il Lugano Happiness Forum, gratuito e aperto al pubblico (previa iscrizione sul sito di IBSA) è realizzato dal Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness della Harvard University di Boston, IBSA Foundation per la ricerca scientifica e Città di Lugano, in collaborazione con l'Università della Svizzera italiana USI, il LAC - Lugano Arte e Cultura e Lugano Region. Si svolgerà oggi e domani, (17 e 18 giugno 2024) dalle 9.00 alle 18.30 presso la sala 1 del LAC Lugano Arte e Cultura. Si terrà in lingua inglese con traduzione simultanea in italiano. In un'ottica di sostenibilità, il forum sarà un evento "Carbon Neutral (ISO 14068-1)" e vedrà il coinvolgimento di associazioni impegnate nella lotta allo spreco alimentare, piccoli produttori e cooperative locali per tutta la parte di preparazione e fornitura alimentare. Per maggiori informazioni: <https://www.ibsafoundation.org/it/progetti/cultura-e-salute/forum-happiness-lugano-2024>*

Entra nel [canale WhatsApp](#) di Ticinonline. >



I LOCARNO 3 ore

**Quando guidare era un dialogo intimo tra pilota e motore**



I CANTONE 3 ore

**«Dall'oggi al domani non restituiscono più l'imposta alla fonte. Mi sento presa in giro»**



I LUGANO 13 ore

**Scollinando fa il pieno. Successo per la 14esima edizione dell'evento**



I CANTONE 14 ore

**Norman Gobbi rimarrà**



Testata: **LA REGIONE ONLINE**

**laRegione**



IaR+ PENSIERO

## Nessuno è felice se tutti non sono felici

A Lugano si è tenuto il primo Happiness Forum, due giorni per ragionare per ragionare, sostenuti dalla scienza, su cosa significa essere felici



*(depositphoto)*

21 giugno 2024 | di **Ivo Silvestro e Teresa Bisignani**

Non c'è un solo modo per raggiungere la felicità. E di conseguenza non può esserci neanche un singolo modo per studiarla: ne è convinto K. "Vish" Viswanath, direttore del Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness della Harvard University e curatore della prima edizione del Lugano Happiness Forum che si è tenuta lunedì e martedì al Lac, organizzato da Fondazione Ibsa per la ricerca scientifica e Città di Lugano. «Fare

ricerca sulla felicità significa lavorare con la comunità e per la comunità: non posso imporre una mia definizione, dire alle altre persona cosa deve essere importante per loro ma dobbiamo lavorare insieme per definire il problema e trovare soluzioni condivise» ci ha spiegato Viswanath durante una pausa dei lavori. I due giorni del forum hanno ricalcato questa idea, proponendo una varietà di approcci e punti di vista, dalle scienze sociali alla biologia, dando a relatori e relatrici la possibilità di applicare il concetto di 'felicità' alle proprie discipline, vedendo come questa idea possa portare a ridefinire comportamenti individuali o decisioni politiche.

### **Una società giusta e felice**

Tra i temi ricorrenti, messi in evidenza dai relatori e relatrici, è emersa l'importanza dell'equità. La felicità, come sentito più volte durante i due giorni del forum, non riguarda solo il singolo individuo, ma anche l'intera società. Viswanath, nel nostro colloquio, ha insistito in particolare sulle minori opportunità legate alle condizioni economiche, e su come la politica possa ridurle: «Le persone dovrebbero avere l'opportunità di poter scegliere e fare ciò che le rendono felici, senza dover per esempio dipendere dalla presenza o meno di disponibilità economiche. Bisogna garantire a ognuno le stesse opportunità di fare ciò che rende felici». Quanto riferitoci fa parte dei concetti discussi durante l'intervento del professore di Harvard, i cui obiettivi sono incentrati sul raggiungimento del benessere collettivo. Insomma, come riporta anche l'abstract della ricerca di Viswanath 'Un movimento per il benessere collettivo dovrebbe sforzarsi di essere inclusivo ed equo nel garantire che tutti i cittadini beneficino di politiche e pratiche che promuovano la salute in tutte le dimensioni: fisica, psicologica e sociale'.

«Alcuni identificano la felicità nel benessere soggettivo, mentre altri in un'emozione positiva, o nel raggiungere un obiettivo della vita, e così via. E va benissimo così: ognuno ha la propria opinione» ci ha spiegato Viswanath. «Personalmente sono felice quando posso rendere felici gli altri aiutandoli. Dico questo in quanto nella vita sono stato molto fortunato, nonostante tutte le sfide affrontate. Insomma, le persone mi hanno aiutato e di questo sono sempre grato».

Tuttavia, ha aggiunto, «come studioso della felicità, credo che la felicità debba essere perseguita in più modi, data la quantità di esseri umani proveniente da culture e contesti diversi». Attualmente Vish Viswanath sta portando avanti uno studio il cui

obiettivo è quello di raccogliere il maggior numero di dati e informazioni in una scuola elementare dell'India, suo Paese d'origine. «In questo momento stiamo lavorando insieme a circa duemila bambini a cui vengono sottoposte diverse domande. Ad esempio chiediamo cosa significa felicità, soprattutto per bambini che crescono nelle baraccopoli, oppure domandiamo loro quanto sono legati alla scuola, ai loro genitori, alla comunità o ai loro amici. Cerchiamo anche di focalizzarci su quello che sono anche le loro emozioni, se si sentono sostenuti in caso di difficoltà. Non si tratta solo di andare a scuola. Sentono il legame. Chiediamo anche quanto sono legati ai loro genitori, ai loro vicini, ai loro amici». Queste domande permettono allo studioso e al suo gruppo di comprendere cosa è, o può essere, la felicità in luoghi in cui vi è un elevato stato di indigenza soprattutto da punti di vista sia cognitivi che comportamentali.

### **Solitudine e isolamento sociale**

A condividere il palco insieme a Viswanath, durante la prima sessione del forum, è stata Julienne Holt-Lunstad professoressa di psicologia e neuroscienze e direttrice del Social Connection & Health Lab della Brigham Young University negli Stati Uniti. Holt-Lunstad, che presiede anche la U.S. Foundation for Social Connection e la Global Initiative on Loneliness and Connection', studia in particolare le connessioni sociali, la solitudine e gli effetti sulla salute individuale e della popolazione. Nel suo intervento, Holt-Lunstad, ha sottolineato l'importanza e i benefici delle connessioni sociali che rappresentano un bisogno umano fondamentale: numerosi studi, alcuni condotti dalla stessa Holt-Lunstad, mostrano quanto siano preoccupanti gli effetti della mancanza di socialità – situazione, lo rilevano sempre diverse ricerche, in aumento –, e quanto i legami siano essenziali per il funzionamento dell'individuo, della comunità e della società.

Holt-Lunstad invita a non confondere la solitudine dall'isolamento sociale: «La solitudine è infatti una sensazione emotiva totalmente soggettiva, mentre quando si parla di isolamento si fa riferimento alla mancanza di una rete sociale di contatti. Infatti, si può essere isolati, ma non sentirsi soli e viceversa. I due concetti sono in relazione e abbiamo prove molto solide dei loro effetti sulla salute emotiva, mentale, cognitiva, fisica e sul benessere generale».

È insomma una questione di sviluppo e crescita. «Non vogliamo solo sopravvivere, vogliamo prosperare». Ma come comprendere quando la solitudine e l'isolamento sono il normale bisogno di uno spazio privato, e quando invece sono segno di un disagio?

«Sentirsi soli è normale perché ci segnala che abbiamo bisogno di fare dei cambiamenti. L'importante però è essere in grado di riadattarci e di riequilibrarci, senza rimanere bloccati». Spesso a portare a questi cambi di rotta che provocano isolamento e solitudine sono eventi, più o meno sconvolgenti, nella vita di chi li subisce. Infatti, oltre a essere indipendenti dall'età di chi li vive, potrebbero essere dovuti a «un trasferimento in un'altra città, e quindi un allontanamento dalla propria comunità, l'opportunità di un nuovo lavoro o di un pensionamento, l'arrivo di un bambino o persino un figlio che lascia casa, un cambiamento di salute e molto altro». Questo elenco di eventi accidentali tocca un punto molto importante: la felicità non dipende solo dall'individuo, ma anche dagli accadimenti esterni e, soprattutto, dalla società. Lo si è visto, ha sottolineato Holt-Lunstad, durante la pandemia, quando «c'era qualcosa di esterno a noi stessi, su cui non avevamo alcun controllo, che influenzava il nostro isolamento sociale o la nostra solitudine». Più in generale «ci sono naturalmente tanti altri esempi, come il vivere in un quartiere poco sicuro o il non sentirsi a proprio agio nella comunità, isolandosi poi in casa propria dove invece ci si sente protetti. Bisogna quindi pensare a tutti questi fattori che contribuiscono a questo fenomeno, sia a livello individuale che all'interno di una comunità interpersonale».

### **L'incognita dei social media**

Si è accennato al crescente isolamento sociale, del quale sono spesso incolpati i social media. Proprio nei giorni del forum, il chirurgo generale degli Stati Uniti, figura di riferimento per le questioni di salute pubblica, ha proposto l'introduzione di un avviso sugli effetti negativi dei social media, simile a quello da anni presenti sui pacchetti di sigarette. «Le prove in merito all'utilità dei social sono molto eterogenee e complesse, non è quindi facile dare una risposta diretta» ci ha spiegato Holt-Lunstad. «Ciò che sembra essere provato è il fatto che ci siano sia benefici che danni. Sicuramente vogliamo continuare a beneficiare degli aspetti positivi, ma soprattutto trovare un modo per ridurre al minimo i danni. È dunque possibile notare che i social da un lato facilitano la condivisione di idee e informazioni, mentre dall'altro danno la possibilità di tenersi in contatto con amici o familiari sparsi per il mondo mantenendone il contatto». Alla possibilità di mantenere relazioni e connessioni sociali online si abbinano, come detto, aspetti opposti in quanto, conclude con noi il suo intervento Julianne Holt-Lunstad, «spesso siamo esposti a discorsi molto negativi, oltre che a subire i danni della disinformazione». Il confronto sociale, inoltre, può anche essere fonte di infelicità, cosa

che avviene quando si dà per scontato che le altre persone, proprio in base a ciò che pubblicano, siano più felici e realizzate di noi: l'immagine senza lati oscuri che le persone mostrano online può accrescere la sensazione di vivere in una società iniqua.

### Impressioni di felicità

Ad ascoltare Viswanath, Holt-Lunstad e gli altri relatori e relatrici in questi due giorni di forum erano presenti molte persone. «Sono stata davvero felice di partecipare, nonostante non avessi consultato il programma. Ho molto apprezzato l'approccio multidisciplinare, con diversi tipi di esperti, conoscenze diverse e definizioni di felicità diverse. Sicuramente questi due giorni mi hanno invogliata a partecipare più attivamente alle attività culturali e nella realtà della mia comunità, sentendo anche l'urgenza di farlo insieme alla mia bambina» racconta una donna. Apprezzato da molti il fatto che oltre all'idea di felicità si sia trattato anche quello di benessere e come questi due concetti siano collegati. Anche se alla fine gli aspetti concreti a molti sono suonati familiari: come sostenuto da un altro partecipante, «molto di quello di cui si è parlato, seppur in una nuova ottica, non è nuovo e parlare di esercizio fisico, di comunità, di meditazione e delle sue influenze sul benessere e sulla felicità non è una novità».

Concludendo con la definizione personale di felicità, un'altra giovane partecipante ha detto che per lei «la felicità è uno stato mentale e fisico che si ottiene lavorando su se stessi, ma anche avendo un'ottica all'ambiente esterno». «Ci sono – ha concluso – dunque diversi fattori che influenzano quello che per me è la felicità e la sua ricerca, che è sicuramente una cosa proattiva, come discusso ampiamente in questi due giorni. Un aspetto che ho apprezzato molto è il consiglio di implementare nella propria vita, in modo anche più positivo, il senso di gratitudine».

Resta connesso con la tua comunità leggendo laRegione: ora siamo anche su  
Whatsapp! [Clicca qui](#) e ricorda di attivare le notifiche 🛎

[julienne holt-lunstad](#) [k. "vish" viswanath](#) [lugano happiness forum](#)



Pubblicità

Testata: **L'OSSERVATORE**

# L'Osservatore

HOME CULTURA ECONOMIA RUBRICHE ARCHIVIO NEWSLETTER PODCAST ABBONAMENTO CHI SIAMO ACCEDI

CONVEGNO

## Successo per il Lugano Happiness Forum

Publicato in data 21 Giugno 2024, 09:27



Si è da poco concluso il **Lugano Happiness Forum** (17-18 giugno 2024), volto ad esplorare gli intricati meccanismi e i principi alla base del benessere e della felicità umana. Durante la due giorni, accademici, politici ed esperti, hanno condiviso le scoperte più recenti e teorie innovative sul tema: un viaggio rigoroso nei campi delle diverse discipline scientifiche e degli studi interdisciplinari per scoprire cosa plasma e definisce la ricerca della felicità nella cultura, nella scienza, nella politica e nella vita pratica. Il primo convegno svizzero dedicato alla felicità ha raccolto «un pubblico attento e partecipativo», sottolinea **IBSA Foundation per la ricerca scientifica**, che ha organizzato l'evento insieme a la **Divisione Cultura della Città di Lugano** e l'**Harvard University Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness** di Boston. Partner dell'evento erano l'**USI - Università della Svizzera italiana**, il **LAC - Lugano Arte e Cultura** e **Lugano Region**.



**Itama 45rs In  
Pronta Consegna**

Italian Yacht Store

### ARTICOLI RECENTI

Locarno77, Irène Jacob insignita del Leopard Club Award

Musica, letteratura e teatro: l'estate inizia al Parco Ciani

Successo per il Lugano Happiness Forum

È scomparso l'attore Donald Sutherland

"La storia in gioco", il Ticino di ieri tra fatti e narrazioni

Numerosi gli argomenti che sono stati affrontati nel corso delle due giornate: tra questi, la relazione tra felicità e benessere sociale nella società moderna; le pratiche per trasferire nella politica le conoscenze scientifiche; l'equilibrio tra successo e benessere in campo aziendale; la relazione tra felicità ed equità di accesso a risorse, opportunità e diritti, fondamentale per un benessere sostenibile; le sfide e i vantaggi dell'intersezione tra tecnologia, informazione, scienza della felicità e i relativi fattori di benessere; le intricate connessioni tra felicità, cultura e socialità; lo studio sulla felicità di Harvard Garmin, volto a raccogliere misure quotidiane di benessere da oltre 10.000 individui, abbinate a dati ad alta frequenza su attività quotidiane, metriche di salute, interazioni sociali e ambienti fisici.

Il programma del Forum era curato dal Prof. **Vish K. Viswanath** della Harvard University di Boston, Direttore del Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness, con il supporto di **Silvia Misi**, Direttrice di IBSA Foundation, e di **Luigi Di Corato**, direttore della Divisione Cultura della Città di Lugano, e si inserisce nel progetto Cultura e salute ([culturaesalute.ch](http://culturaesalute.ch)) dedicato alle pratiche artistiche e culturali che migliorano il benessere fisico e mentale delle persone. Hanno partecipato al convegno circa venti relatori, provenienti da tutto il mondo. Dalla [Svizzera](#) sono intervenuti: **Enzo Grossi** di IBSA Foundation, e delle fondazioni italiane Villa Santa Maria e Bracco; **Laura Marciano**, membro del comitato consultivo di IBSA Foundation e Ricercatore associato presso la Harvard T.H. Chan School of Public Health, Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness (Boston, USA); **Andrea Alimonti** di IBSA Foundation, Direttore e responsabile del Gruppo di Oncologia Molecolare dell'Istituto di Ricerca Oncologica, professore ordinario presso l'USI di Lugano e il Politecnico di Zurigo; **Peter Schulz**, Direttore dell'Istituto di comunicazione e salute dell'USI; **Urs Bieri**, Presidente del Consiglio di amministrazione e comproprietario dell'istituto di ricerca [gfs.bern.ag](http://gfs.bern.ag).

Dalla [Germania](#) hanno partecipato **Leon Brudy**, Responsabile sviluppo aziendale Garmin Health e **Christian Montag**, Professore di Psicologia Molecolare, Istituto di Psicologia e Educazione, Università di Ulm. Hanno animato il dibattito anche **Bjørn Grinde**, Professore emerito dell'Università di Oslo ([Norvegia](#)), **Heikki Hiilamo**, dell'Istituto finlandese per la salute e il benessere, e **Martijn Burger**, Organizzazione di ricerca sull'economia della felicità Erasmus, Università Erasmus (Rotterdam) e Facoltà di Management, Open University of the Netherlands ([Paesi Bassi](#)). Tra gli esperti, hanno dato il proprio contributo **Karen Guggenheim**, CEO & Founder di WOHASU® e co-founder del World Happiness Summit; **Garth Graham**, Responsabile dell'Healthcare and Public Health presso Google e YouTube; **Aurélie Litynski**, esperta di cultura del lavoro positiva; **Julia Hotz**, giornalista e scrittrice, esperta di social prescribing.

Dall'[America](#) sono poi giunti: **Julianne Holt-Lunstad**, Professoressa di psicologia e neuroscienze e direttrice del Social Connection & Health Lab presso la Brigham Young University; **Mark Setton**, CEO, cofondatore, Pursuit-of-Happiness.org; **Randy Taran**, Fondatrice e CEO di projectHappiness.org, un'organizzazione non profit globale con sede in California; **Micah Kaats**, della Scuola Kennedy di Harvard; **Caspar Kaiser**, della Warwick Business School e Università di Oxford; e **John F. Helliwell**, Professore emerito della Vancouver School of Economics dell'Università della British Columbia e partner illustre del Canadian Institute for Advanced Research.



Testata: **RSI - INFO**

CULTURA

## Essere felici oggi: si può?

In occasione del Lugano Happiness Forum, numerosi esperti internazionali si sono riuniti per discutere di un tema di grande rilevanza: la felicità nel mondo moderno

13 settembre, 14:27



IBSA Foundation

Di: **Elia Bosco**

Il punto di partenza è la definizione di *esistenza felice* che Arthur Schopenhauer formula ne *L'arte di essere felici*.

La definizione di esistenza felice potrebbe essere questa. Un'esistenza tale che, considerata in termini puramente oggettivi – ovvero (poiché qui è in gioco un giudizio soggettivo) con una riflessione fredda e matura –, sarebbe decisamente da preferirsi alla non-esistenza. Il concetto di un'esistenza siffatta implica che dovremo esserle attaccati per ciò che essa è in se stessa e non solo per paura della morte, il che implica a sua volta che desideriamo vederla durare all'infinito. Com'è noto, alla domanda se la vita umana corrisponda, o possa corrispondere, a questo concetto di esistenza, la mia filosofia dà una risposta negativa. Ciononostante, l'eudemonologia presuppone senz'altro una risposta affermativa. »

A. Schopenhauer, *L'arte di essere felici* esposta in 50 massime, a cura di F. Volpi, trad. it. di G. Gurisatti, Adelphi, Milano, 1997, p. 45.

Il tema della felicità ha accompagnato le riflessioni umane sin dall'Antichità. Aristotele la definì come la "buona realizzazione del proprio demone" (dal greco, *eudaimonia*), raggiungibile attraverso le virtù e secondo giusta misura. La massima di Schopenhauer – così come il sentire diffuso della nostra epoca –, dall'altro lato, sembra distanziarsi dall'insegnamento del sommo filosofo greco, fornendo una definizione di felicità che si avvicina più al concetto di illusione e di desiderio destinato a rimanere eternamente insoddisfatto. Ciò non significa, tuttavia, che ciascun essere umano debba rassegnarsi definitivamente ed accettare un'eterna infelicità: al contrario, anzi, ognuno di noi è tenuto ad almeno tentare di intraprendere un percorso che permetta di avvicinarsi alla felicità.

Recentemente, di questo tema si è occupato un convegno internazionale organizzato dal Center for Health and Happiness Forum della Harvard University di Boston, tenutosi a Lugano in collaborazione con l'USI e il LAC. Il confronto con diversi esperti anglo-americani permette di fare emergere prospettive e modi di intendere la felicità alternativi rispetto alla tradizione filosofica continentale, che, uniti a quest'ultima, cercano di rispondere alla fondamentale domanda: essere felici, oggi, è possibile?

Lina Simoneschi Finocchiaro ha seguito il Forum e raccolto alcune interviste, ma soprattutto con il filosofo Leonardo Caffo che si è occupato di felicità attraverso libri, progetti artistici e mostre, ci propone di attualizzare questi studi – di tradizione anglo-americana – per capire come possano adattarsi alla nostra cultura europeo-continentale.





X

La prima voce è quella del Direttore del Center for Health and Happiness di Harvard **Kasimoyajula "Vish" Viswanath**. Il professore Viswanath crede che la felicità parta dal senso di gratitudine verso il mondo in cui viviamo: dire grazie. Insomma, come espressione di riconoscenza della fortuna e del privilegio di cui godiamo in quanto individui inseriti in una società che ci aiuta. Chiaramente, come sottolinea Viswanath, non si possono obbligare le persone ad essere felici, ma di certo è possibile individuare le forze motrici che portano alla felicità. Tra queste troviamo i rapporti sociali, l'uguaglianza, le opportunità per migliorarsi e non essere privati delle necessità di base. In particolare modo, coltivare dei rapporti sociali sani e proficui, sia a livello umano che professionale, sembra essere il primo passo verso la felicità. Non è evidente, oggi, creare questo tipo di rapporti. Viswanath, tuttavia, individua delle strategie per andare nella giusta direzione. La prima si attua a livello individuale e parte dalla consapevolezza dell'importanza della rete sociale e del fatto che essa non cada dall'alto, bensì abbia bisogno di impegno e dedizione da parte dell'individuo per essere realizzata. La seconda strategia che il professore suggerisce è quella di migliorare le condizioni sul posto di lavoro, promuovendo rapporti sociali fra i collaboratori che non si esauriscano nell'ambito professionale, ma che si estendano al di fuori di esso. Insomma, la felicità è una responsabilità tanto individuale quanto collettiva e, in ultima analisi, consiste nel risultato delle nostre azioni quotidiane, a cui occorre dare importanza.



Università della Svizzera italiana

La seconda voce è quella del Direttore dell'Istituto di Comunicazione e Salute dell'Università della Svizzera italiana **Peter J. Schulz**. Secondo Schulz, il tema della felicità interessa non solo la psicologia, l'economia, la comunicazione, ma anche la biologia, poiché esso è profondamente legato ai sentimenti umani, che sono la chiave di accesso privilegiata per

comprendere la felicità. Come tutto il resto, ricorda Peter Schulz, i sentimenti sono in continua evoluzione e per questo molte cose sono ancora a noi sconosciute dal punto di vista scientifico. Sono pochissime. Infatti, le certezze legate al benessere emotivo e la capacità di provare sentimenti è in continua evoluzione come lo è il cervello umano stesso. Di conseguenza, anche la comprensione scientifica della felicità è in continuo divenire. Tuttavia, i concetti sono rimasti gli stessi rispetto alle prime formulazioni filosofiche partorite nella Grecia antica e, per questo, il punto di partenza filosofico-concettuale, con cui le scienze sono tenute a confrontarsi, è un patrimonio disponibile e indispensabile per ulteriori indagini. Tutto ciò non significa che la scienza non abbia fatto passi avanti nello studio della felicità. Come sottolinea Peter Schulz, infatti, è stato scientificamente provato che l'esercizio fisico, uno dei temi più studiati nel campo della biomedicina, sia uno dei fattori che contribuiscono maggiormente alla felicità delle persone.



Università della Svizzera italiana

La prossima voce è quella di **Andrea Limonti**, direttore dell'Institute of Oncology Research (IOR) di Bellinzona nonché membro del Comitato della Fondazione di Ricerca scientifica IBSA, uno degli enti organizzatori del Lugano Happiness Forum. Tra i molti temi di ricerca a cui l'IBSA dedica i propri studi, figura l'indagine sul rapporto tra felicità e longevità. Limonti afferma che esiste una correlazione tra sentimenti positivi e alcuni parametri biologici che impattano sulla nostra salute e, di conseguenza, sulla longevità. Anche se, allo stato attuale, la scienza non è ancora riuscita a provare direttamente tale correlazione, ci sono diversi esempi che testimoniano in maniera indiretta il legame, ad esempio, tra la depressione e l'insorgenza di alcuni tipi di tumore. Per questo motivo, alla terapia oncologica è sempre più spesso associata una terapia di supporto psicologico per aiutare i pazienti sia a tollerare meglio la cura, che a sopportare la malattia. Esistono, inoltre, delle teorie evoluzioniste che ci insegnano come i sentimenti positivi siano una sorta di regalo dell'evoluzione, tanto che essi ci permettono di adottare dei comportamenti positivi per il nostro stato di salute e di benessere: ciò ha una diretta conseguenza sulla nostra sopravvivenza e longevità.





📍 Happy Monday

In un panorama scientifico e culturale che offre sempre più spazio al problema della felicità, non sorprende emergano anche nuove figure professionali. Nonostante non sia ancora molto conosciuta alle nostre latitudini, la professione del Chief Happiness Officer è sempre più richiesta a livello aziendale. Aurelie Litynski se ne occupa e lo fa in Svizzera, a Zurigo. Il Chief Happiness Officer si occupa di incentivare l'interesse verso la sensibilizzazione su temi come il benessere sul posto di lavoro, basandosi su sistemi di feedback costruttivi che permettono di creare degli ambienti di lavoro sani e positivi. Il legame diretto tra emozioni positive e produttività è peraltro una conoscenza consolidata nel campo della psicologia, un dato di fatto a cui fare attenzione e su cui investire in ogni ambito professionale. Ci sono poi dei dati interessanti: secondo il rapporto State of the Global Workplace 2024 pubblicato da Gallup, solo il 54% degli svizzeri si ritiene soddisfatto del proprio impiego. Per risolvere e migliorare questa statistica, secondo Aurelie Litynski si possono attuare diverse strategie. Innanzitutto, agire a livello individuale per trovare la propria definizione di felicità, poiché essa è qualcosa che ci appartiene personalmente ed è responsabilità dell'individuo occuparsene. È anche molto importante, continua Litynski, individuare quali attività stimolano emozioni positive durante la giornata lavorativa. Per fare questo, la Chief Happiness Officer consiglia di stilare giornalmente degli *highlights of the day* e di riflettere sulle cose migliori accadute durante la giornata. Stimolare le relazioni professionali per rafforzare il senso di appartenenza, attraverso incontri ed eventi aziendali, infine, è qualcosa su cui occorre investire a livello dirigenziale per favorire un ambiente di lavoro sano e positivo.



📍 Sant'Alessandro.org

Concludiamo con le riflessioni sulla felicità del filosofo **Leonardo Caffo** che, per la loro natura, affrontano il tema da una prospettiva diversa rispetto agli interlocutori precedenti, tutti membri della comunità scientifica internazionale. Caffo ricorda in primo luogo che, storicamente, la felicità può essere intesa facendo riferimento a due scuole di pensiero radicalmente diverse. La prima è quella ereditata dalla metodologia angloamericana, dove la felicità diventa un prodotto misurabile. La seconda, che in quanto europei ci appartiene maggiormente, è la tradizione continentale, dove la felicità non solo non è misurabile, ma è uno stato spesso irraggiungibile. Basti pensare, continua Leonardo Caffo, alla tradizione letteraria e poetica europea, dove la felicità è in gran parte vista come un orizzonte di irraggiungibilità: Schopenhauer nella tradizione in lingua tedesca, Leopardi nella tradizione di lingua italiana, Sartre in quella francese, sono tutti casi esemplari in questo senso. Nonostante i presupposti apparentemente pessimistici, anche nella tradizione continentale è dato largo spazio alla ricerca dello stato di felicità. Come detto, per la tradizione angloamericana è molto importante coltivare dei buoni rapporti sociali come primo passo verso la felicità. Tuttavia, Leonardo Caffo nota che oggi viviamo in una grande contraddizione, che è quella tra i rapporti sociali reali e i rapporti sociali non reali, che in qualche modo complica e amplia la definizione classica di amicizia. Di sicuro, continua il filosofo, una delle condizioni per realizzare la nostra felicità è l'aver buoni rapporti con l'altro da sé, e su questo non vi sono dubbi. È pur vero, allo stesso modo, che è impossibile avere buoni rapporti con tutti e perciò occorre comprendere i limiti delle possibilità sociali a cui possiamo tendere in quanto individui. Per Leonardo Caffo, la più grande conquista della rinnovata sensibilità verso il tema della felicità consiste nella riscoperta dell'intelligenza emotiva e sentimentale. In una società che ha costruito per millenni l'essere umano come animale razionale, avere oggi un'inversione di tendenza che vede l'essere umano come animale emotivo-sentimentale può favorire, secondo Caffo, dei cambiamenti strutturali dalla portata rivoluzionaria. Ciò significa, nel concreto, che sin dalla scuola bisogna investire non solo su una gara di intelligenza fatta di calcoli aritmetici o di sintassi e di analisi del testo, ma si deve tenere in conto che esistono varie forme di intelligenza di diversa natura. Dipingere, fare poesia, comporre musica, coltivare un orto sono tutte forme d'intelligenza per Leonardo Caffo equiparabili a quella logico-razionale, che devono essere prese sempre più sul serio per contribuire alla rivoluzione culturale permessa dalla comprensione che l'intelligenza emotiva e sentimentale costituisce, in ultima analisi, il fondamento della felicità.

Testata: **RSI – TELEGIORNALE**



## Il Faro: Anche online tutto dipende

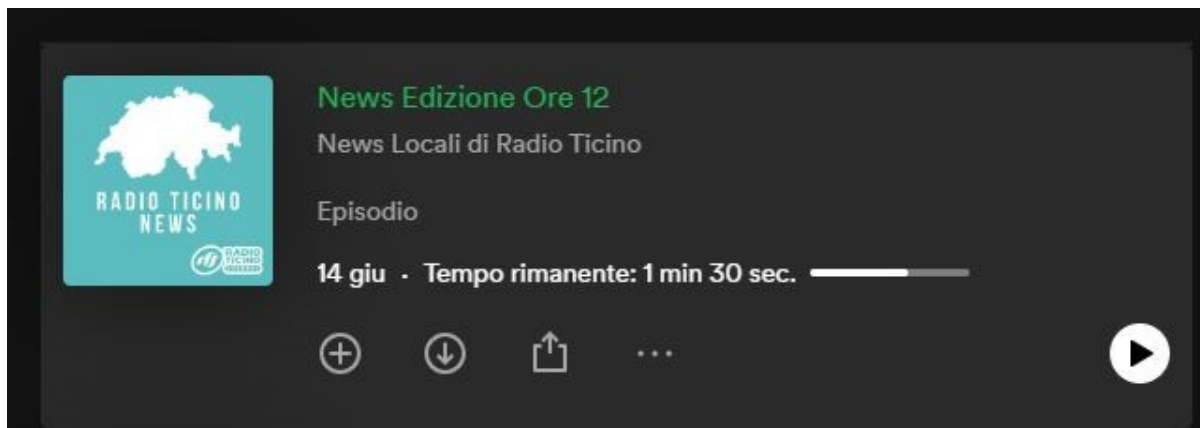
Smartphone e social media danneggiano i giovani, oppure possono anche renderli più felici? Ne parliamo con la dott. Laura Marciano, ricercatrice presso la Scuola di sanità pubblica di Harvard, studia in particolare proprio la relazione tra l'uso dello smartphone e dei social media e il benessere dei giovani (e sarà presente al Lugano Happiness Forum 2024 che si terrà tra qualche giorno al LAC)

ST 01.06.2024 - 10 min

Testata: **Teleticino - Telegiornale**



Testata: **RADIO TICINO**



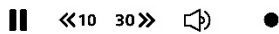
Testata: **RSI – RETE UNO - SEIDISERA**



ATTUALITÀ

## SEIDISERA

Ieri, 18:00 42 min



0:30 / 7:27 2.0 x

### ▷ SEIDISERA

▷ SEIDISERA del 17.06.2024: Gran Consiglio ticinese, si discute il consuntivo 2023

▷ SEIDISERA del 17.06.2024: Reinserimento professionale per chi è in AI

▷ SEIDISERA del 17.06.2024: Pace in Ucraina: il ruolo dell'Arabia Saudita

▷ SEIDISERA del 17.06.2024: Bürgenstock: l'esperienza del nostro inviato

▷ SEIDISERA del 17.06.2024: Gestione migranti: guardia costiera greca sotto accusa

▷ SEIDISERA del 17.06.2024: Storia di un migrante che ha trovato casa in Libia

▷ SEIDISERA del 17.06.2024: Allarme zecche in Svizzera

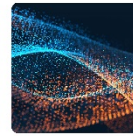


## SEIDISERA del 17.06.2024: La felicità fa bene alla salute



Scopri la serie

SEIDISERA



Contatti Rete Uno >

info@rsi.ch



### ISTITUZIONE

Servizio pubblico

SSR segnalazioni di illeciti

Il mediatore

SSR Svizzera italiana  
CORSI

Errata corrige

Protezione dei dati

Condizioni di utilizzo

Impressum

### LINK UTILI

Contatti

Visite

Partecipa ai nostri programmi

Accessibilità

Lavoro e carriera

Diffusione e ricezione

FAQ

Iscriviti alla nostra Newsletter

Guida Programmi

Eventi

Vendite Programmi

### CURIOSITÀ

La RSI in breve

Partenariati

Pacte de l'audiovisuel

Public value

Boutique

### SRG SSR

SRF.ch

RTS.ch

RTR.ch

swissinfo.ch

SRG SSR

Testata: **RSI - IL QUOTIDIANO**



Testata: **RSI RETEDUE - LASER**

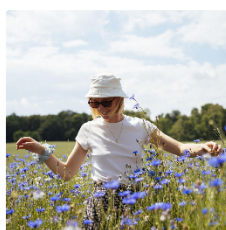
Menu Cerca



Guarda Ascolta

## Audio e podcast

Prima pagina Programmi Tematiche



LASER

### Essere felici oggi: si può?

I risultati riportati al "Lugano Happiness Forum" sono positivi

iStock 2.9.2024 27 min



Disponibile su

Scarica

Condividi

Di: **Lina Simoneschi Finocchiaro**

Il centro culturale LAC di Lugano ha ospitato per la prima volta il **Lugano Happiness Forum**, un evento che ha riunito esperti internazionali per discutere un tema di grande rilevanza: la felicità nel mondo moderno. I risultati emersi dal forum sono incoraggianti: essere felici oggi è possibile, a patto che si scelga di dedicare tempo ed attenzione alla cura del proprio benessere e delle relazioni interpersonali.

Lina Simoneschi Finocchiaro ha seguito il Forum e raccolto alcune interviste, ma soprattutto con il filosofo **Leonardo Caffo** che si è occupato di felicità attraverso libri, progetti artistici e mostre, ci propone di aggiornare questi studi - di tradizione anglo-americana - per capire come possano adattarsi alla nostra cultura europeo-continentale.

Scopri la serie

Laser



Testata: **Il Giornale del Piemonte**

# del Piemonte **il Giornale**

## **AL VIA LUGANO HAPPINESS FORUM, L'EVENTO PER MIGLIORARE FELICITÀ E BENESSERE**

La felicità è una nuova frontiera del benessere anche per scienziati, economisti e decisori. Da questa consapevolezza nasce il Lugano Happiness Forum, gratuito e aperto al pubblico, realizzato dalla Harvard University di Boston, Ibsa Foundation per la ricerca scientifica e Città di Lugano, in collaborazione con l'Università della Svizzera italiana Usi, il Lac (Lugano arte e cultura) e Lugano Region. Il Forum, che si svolgerà nella città della Svizzera italiana il prossimo 17 e 18 giugno, nell'ambito del progetto Cultura e Salute - si legge in una nota - ha l'obiettivo di esplorare gli intricati meccanismi e i principi alla base della felicità e del benessere umano per fare il punto sulle ultime teorie e sulle pratiche in atto sul tema.

Testata: **Taranto Sera**

# Buonasera

**AL VIA LUGANO HAPPINESS FORUM, L'EVENTO  
PER MIGLIORARE FELICITÀ E BENESSERE**

Testata: **La Voce di Mantova**

# la Voce di Mantova

**AL VIA LUGANO HAPPINESS FORUM, L'EVENTO PER MIGLIORARE FELICITÀ E BENESSERE**

Testata: **La Repubblica – Salute**

# la Repubblica

PROGRAMMI PER L'AUTUNNO

## IMPARIAMO A ESSERE FELICI: ECCO LA RICETTA

Tutte le emozioni sono generate dagli stessi circuiti cerebrali. Ma cosa fa la differenza tra paura, dolore, tristezza e felicità? Genetica, ambiente, stress infantili. E i nostri comportamenti, affermano gli studiosi. Che cominciano a fotografare nel cervello questo stato d'animo fondamentale. E dicono: liberatevi dalle nevrosi e siate estroversi. Ma soprattutto ...

La civiltà ci ha aiutato. Ma il nostro stile di vita contribuisce a generare ansia e depressione



<b>COS'È</b>	svolto il 17 e 18 giugno è stato il primo forum svizzero dedicato alla felicità. Accademici, politici ed esperti si sono riuniti per esplorare	gli intricati meccanismi e i principi alla base del benessere e della felicità umana. L'evento è stato organizzato da Ibsa Foundation per la	ricerca scientifica, dalla Divisione Culturale della Città di Lugano e dall'Harvard University Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness di	Boston.
Happiness Forum che si è				
Il Lugano				





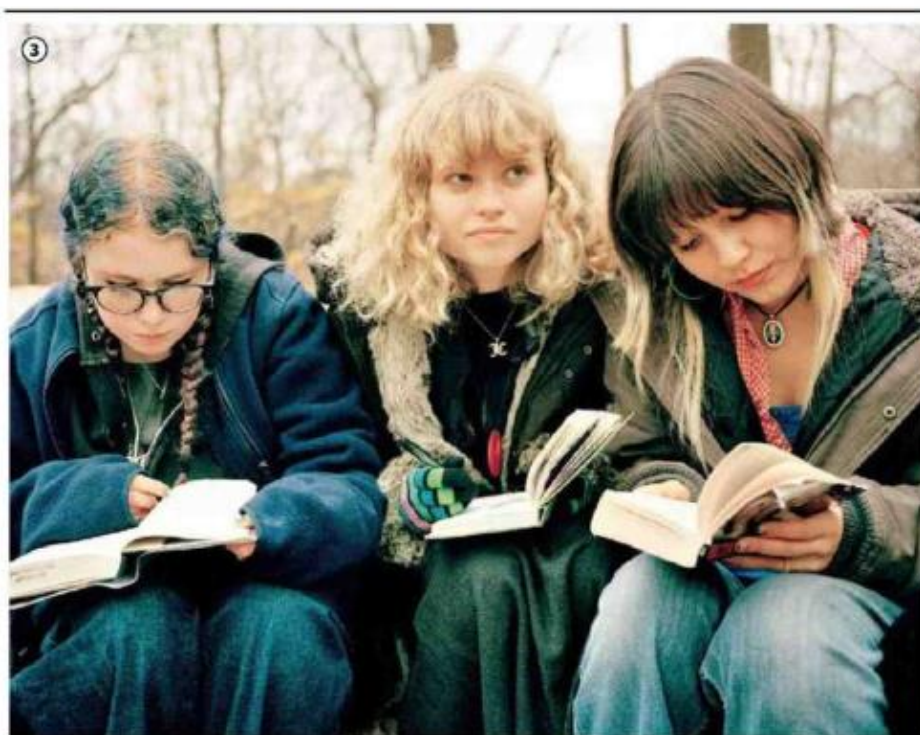
Testata: **La Repubblica – Salute**

# la Repubblica

L'INTERVISTA

## SENZA AMICI NON C'È GIOIA

La solitudine non è solo un fattore di rischio per la mortalità precoce. È la strada maestra per la tristezza. Che si combatte con la socialità. Perché «la necessità di stare con i nostri simili è una necessità biologica»: parola di una grande esperta. Che ci spiega il motivo. E ci consiglia come usare i social



3

3

**In compagnia**  
La socialità è  
come un muscolo  
che deve essere  
esercitato

Testata: [Valtellinews.it](https://www.valtellinews.it)



A Lugano scienziati ed esperti per parlare di felicità



Testata: [Dottnet.it](https://www.dottnet.it)

# DottNet

## Al via il Lugano Happiness Forum dedicato alla felicità



Testata: [Adnkronos.com](https://www.adnkronos.com)



# Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere

*Esperti, ricercatori e decisori a confronto il 17 e 18 giugno su politiche e nuovi paradigmi*



Testata: [Farmaciavirtuale.it](https://www.farmaciovirtuale.it)

**FarmaciaVirtuale.it**

L'Informazione per il Mondo della Farmacia

## Lugano Happiness Forum, l'evento in Svizzera dedicato alla felicità

Esperti, scienziati e decisori si riuniranno a Lugano per confrontarsi e stimolare una riflessione su politiche pubbliche e nuovi paradigmi per migliorare il livello di felicità e benessere degli individui e delle società. Il supporto di Ibsa Foundation.



Testata: [Globalmedianews.info](https://Globalmedianews.info)

## GlobalMediaNews.info

**Al via a Lugano Happiness Forum il primo Forum in Svizzera dedicato alla felicità. Esperti, scienziati e decisori si riuniranno al LAC Lugano il 17 e 18 giugno alla luce delle ultime evidenze scientifiche nel campo per confrontarsi e stimolare una riflessione su politiche pubbliche e nuovi paradigmi per migliorare il livello di felicità e benessere degli individui e delle società**



Testata: [Tuobenessere.it](https://www.tuobenessere.it)

 **tuobenessere**



# Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere

Testata: [Corriereempolese.it](https://www.corriereempolese.it)

**CORRIERE***empolese.it*  
QUOTIDIANO ONLINE

# Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere





Testata: [Corrieremassacarrarese.it](https://www.corrieremassacarrarese.it)

**CORRIERE***massacarrarese.it*  
QUOTIDIANO ONLINE

# Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere



Testata: [Corrieretoscanao.it](https://www.corrieretoscanao.it)

**CORRIERE***toscanao.it*  
QUOTIDIANO ONLINE

# Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere



Testata: [Cronacadisicilia.it](https://www.cronacadisicilia.it)

***C*RONACA DI SICILIA**  
quotidiano di informazione

## **Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere**

Testata: [Quotidianodibari.it](https://www.quotidianodibari.it)

**Quotidiano di Bari.it**

## Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere



Testata: [Quotidianodifoggia.it](https://www.quotidianodifoggia.it)

**Quotidiano** di **Foggia.it**

# Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere



Testata: [Breaking.evolvemag.it](https://breaking.evolvemag.it)



Testata: [Breaking.funweek.it](https://www.breaking.funweek.it)



**funweek**

SALUTE

**Al via Lugano Happiness Forum,  
l'evento per migliorare felicità e  
benessere**

5 Giugno 2024  
di **ADNKRONOS**

Testata: [Breaking.lolnews.it](https://www.breaking.lolnews.it)





Testata: [Breaking.revenews.it](https://www.breaking.revenews.it)



Testata: [Cagliarilivetv.it](https://www.cagliarilivetv.it)

**Cagliari Live Tv**

## Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere



Testata: [Followupnewsworld.com](https://www.followupnewsworld.com)

## The Follow Up News

Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere



Testata: [Giffonihub.com](https://www.giffonihub.com)



## **Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere**

Testata: [Giornaleinfocastelliromani.it](http://Giornaleinfocastelliromani.it)



Al via Lugano Happiness Forum, l'evento  
per migliorare felicità e benessere



Testata: [Greenplanetnews.it](https://www.greenplanetnews.it)



Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere



Testata: [licorsaridelsud.it](https://www.licorsaridelsud.it)



## Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere



Testata: [ilcentrotirreno.it](https://ilcentrotirreno.it)



## Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere





Testata: [Ildenaro.it](https://www.ildenaro.it)

**il denaro.it**

## Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere



Testata: [Ilfattonisseno.it](http://Ilfattonisseno.it)

**il Fatto**  
**Nisseno**

## Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere



Testata: [ilmillimetro.it](https://www.ilmillimetro.it)

# il Millimetro

## Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere



Testata: [ilprogressonline.it](https://ilprogressonline.it)

## IL PROGRESS MAGAZINE



---

### Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere

(Adnkronos) – La felicità è una nuova frontiera del benessere anche per scienziati, economisti e decisori. Da questa consapevolezza nasce il Lugano Happiness Forum, gratuito e aperto al pubblico, realizzato dalla Harvard University di Boston, Ibsa Foundation per la ricerca scientifica e Città di Lugano, in collaborazione con l'Università della Svizzera italiana Usi, il Lac [...]

Testata: [Italiaambiente.it](https://Italiaambiente.it)



**Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere**



Testata: [Lacronaca24.it](https://www.lacronaca24.it)

**laCronaca24.it**

## Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere



Testata: [Lidentita.it](https://www.lidentita.it)



## Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere



Testata: [Lifestyleblog.it](https://lifestyleblog.it)



## **Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere**





Testata: [Litalianonews.it](https://litalianonews.it)

**l'Italiano**  Direttore: Riccardo Colao  
QUOTIDIANO NAZIONALE INDIPENDENTE

## Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere

(Adnkronos) – La felicità è una nuova frontiera del benessere anche per scienziati, economisti e decisori. Da questa consapevolezza nasce...

Testata: [Localpage.eu](https://www.localpage.eu)



# *Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere*



Testata: [Lospecialegiornale.it](https://www.lospecialegiornale.it)

# LO\_SPECIALE

*Dove la notizia è solo l'inizio*

## Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere



Testata: [Mantovauno.it](https://www.mantovauno.it)



## Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere



Testata: [Mediapress24.it](https://www.mediapress24.it)

**MEDIAPRESS24.IT**

TUTTE LE NOTIZIE, DALL'ITALIA E DAL MONDO

## **Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere**



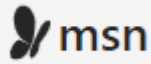
Testata: [Meridianotizie.it](https://www.meridianotizie.it)



## Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere



Testata: [Msn.com](https://www.msn.com)



## Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere



Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere  
© Fornito da Adnkronos

Testata: **Oblo.it**

**oblo.it**  
Il primo quotidiano web italiano





Testata: [Padovane.ws](https://www.padovane.ws)

# **PADOVANEWS**

IL PRIMO QUOTIDIANO ONLINE DI PADOVA

## Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere



Testata: [Pointofnews.it](https://www.pointofnews.it)

**PointOfNews.it**

1 gg 16 ore e 45 minuti fa



Da [lidentita.it](https://www.lidentita.it): Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere - L'Identità

(Adnkronos) - La felicità è una nuova frontiera del benessere anche per scienziati, economisti e decisori. Da questa consapevolezza nasce il Lugano Happiness Forum, gratuito e aperto al pubblico, realizzato dalla Harvard University di Boston, Ibsa Foundat

[lidentita.it](https://www.lidentita.it)

#lugano & happiness #happiness #lugano & forum #forum  
#lugano & adnkronos #adnkronos

Scrivi il tuo punto di vista sul tema dell'articolo

Testata: **RSI - INFO**

CULTURA

## Essere felici oggi: si può?

In occasione del Lugano Happiness Forum, numerosi esperti internazionali si sono riuniti per discutere di un tema di grande rilevanza: la felicità nel mondo moderno

13 settembre, 14:27



IBSA Foundation

Di: **Elia Bosco**

Il punto di partenza è la definizione di *esistenza felice* che Arthur Schopenhauer formula ne *L'arte di essere felici*.

La definizione di esistenza felice potrebbe essere questa. Un'esistenza tale che, considerata in termini puramente oggettivi – ovvero (poiché qui è in gioco un giudizio soggettivo) con una riflessione fredda e matura –, sarebbe decisamente da preferirsi alla non-esistenza. Il concetto di un'esistenza siffatta implica che dovremo esserle attaccati per ciò che essa è in se stessa e non solo per paura della morte, il che implica a sua volta che desideriamo vederla durare all'infinito. Com'è noto, alla domanda se la vita umana corrisponda, o possa corrispondere, a questo concetto di esistenza, la mia filosofia dà una risposta negativa. Ciononostante, l'eudemonologia presuppone senz'altro una risposta affermativa. »

A. Schopenhauer, *L'arte di essere felici* esposta in 50 massime, a cura di F. Volpi, trad. it. di G. Gurisatti, Adelphi, Milano, 1997, p. 45.

Il tema della felicità ha accompagnato le riflessioni umane sin dall'Antichità. Aristotele la definì come la "buona realizzazione del proprio demone" (dal greco, *eudaimonia*), raggiungibile attraverso le virtù e secondo giusta misura. La massima di Schopenhauer – così come il sentire diffuso della nostra epoca –, dall'altro lato, sembra distanziarsi dall'insegnamento del sommo filosofo greco, fornendo una definizione di felicità che si avvicina più al concetto di illusione e di desiderio destinato a rimanere eternamente insoddisfatto. Ciò non significa, tuttavia, che ciascun essere umano debba rassegnarsi definitivamente ed accettare un'eterna infelicità: al contrario, anzi, ognuno di noi è tenuto ad almeno tentare di intraprendere un percorso che permetta di avvicinarsi alla felicità.

Recentemente, di questo tema si è occupato un convegno internazionale organizzato dal Center for Health and Happiness Forum della Harvard University di Boston, tenutosi a Lugano in collaborazione con l'USI e il LAC. Il confronto con diversi esperti anglo-americani permette di fare emergere prospettive e modi di intendere la felicità alternativi rispetto alla tradizione filosofica continentale, che, uniti a quest'ultima, cercano di rispondere alla fondamentale domanda: essere felici, oggi, è possibile?

Lina Simoneschi Finocchiaro ha seguito il Forum e raccolto alcune interviste, ma soprattutto con il filosofo Leonardo Caffo che si è occupato di felicità attraverso libri, progetti artistici e mostre, ci propone di attualizzare questi studi – di tradizione anglo-americana – per capire come possano adattarsi alla nostra cultura europeo-continentale.



X

La prima voce è quella del Direttore del Center for Health and Happiness di Harvard **Kasimoyajula "Vish" Viswanath**. Il professore Viswanath crede che la felicità parta dal senso di gratitudine verso il mondo in cui viviamo: dire grazie. Insomma, come espressione di riconoscenza della fortuna e del privilegio di cui godiamo in quanto individui inseriti in una società che ci aiuta. Chiaramente, come sottolinea Viswanath, non si possono obbligare le persone ad essere felici, ma di certo è possibile individuare le forze motrici che portano alla felicità. Tra queste troviamo i rapporti sociali, l'uguaglianza, le opportunità per migliorarsi e non essere privati delle necessità di base. In particolare modo, coltivare dei rapporti sociali sani e proficui, sia a livello umano che professionale, sembra essere il primo passo verso la felicità. Non è evidente, oggi, creare questo tipo di rapporti. Viswanath, tuttavia, individua delle strategie per andare nella giusta direzione. La prima si attua a livello individuale e parte dalla consapevolezza dell'importanza della rete sociale e del fatto che essa non cada dall'alto, bensì abbia bisogno di impegno e dedizione da parte dell'individuo per essere realizzata. La seconda strategia che il professore suggerisce è quella di migliorare le condizioni sul posto di lavoro, promuovendo rapporti sociali fra i collaboratori che non si esauriscano nell'ambito professionale, ma che si estendano al di fuori di esso. Insomma, la felicità è una responsabilità tanto individuale quanto collettiva e, in ultima analisi, consiste nel risultato delle nostre azioni quotidiane, a cui occorre dare importanza.



Università della Svizzera italiana

La seconda voce è quella del Direttore dell'Istituto di Comunicazione e Salute dell'Università della Svizzera italiana **Peter J. Schulz**. Secondo Schulz, il tema della felicità interessa non solo la psicologia, l'economia, la comunicazione, ma anche la biologia, poiché esso è profondamente legato ai sentimenti umani, che sono la chiave di accesso privilegiata per

comprendere la felicità. Come tutto il resto, ricorda Peter Schulz, i sentimenti sono in continua evoluzione e per questo molte cose sono ancora a noi sconosciute dal punto di vista scientifico. Sono pochissime. Infatti, le certezze legate al benessere emotivo e la capacità di provare sentimenti è in continua evoluzione come lo è il cervello umano stesso. Di conseguenza, anche la comprensione scientifica della felicità è in continuo divenire. Tuttavia, i concetti sono rimasti gli stessi rispetto alle prime formulazioni filosofiche partorite nella Grecia antica e, per questo, il punto di partenza filosofico-concettuale, con cui le scienze sono tenute a confrontarsi, è un patrimonio disponibile e indispensabile per ulteriori indagini. Tutto ciò non significa che la scienza non abbia fatto passi avanti nello studio della felicità. Come sottolinea Peter Schulz, infatti, è stato scientificamente provato che l'esercizio fisico, uno dei temi più studiati nel campo della biomedicina, sia uno dei fattori che contribuiscono maggiormente alla felicità delle persone.



Università della Svizzera italiana

La prossima voce è quella di **Andrea Limonti**, direttore dell'Institute of Oncology Research (IOR) di Bellinzona nonché membro del Comitato della Fondazione di Ricerca scientifica IBSA, uno degli enti organizzatori del Lugano Happiness Forum. Tra i molti temi di ricerca a cui l'IBSA dedica i propri studi, figura l'indagine sul rapporto tra felicità e longevità. Limonti afferma che esiste una correlazione tra sentimenti positivi e alcuni parametri biologici che impattano sulla nostra salute e, di conseguenza, sulla longevità. Anche se, allo stato attuale, la scienza non è ancora riuscita a provare direttamente tale correlazione, ci sono diversi esempi che testimoniano in maniera indiretta il legame, ad esempio, tra la depressione e l'insorgenza di alcuni tipi di tumore. Per questo motivo, alla terapia oncologica è sempre più spesso associata una terapia di supporto psicologico per aiutare i pazienti sia a tollerare meglio la cura, che a sopportare la malattia. Esistono, inoltre, delle teorie evoluzioniste che ci insegnano come i sentimenti positivi siano una sorta di regalo dell'evoluzione, tanto che essi ci permettono di adottare dei comportamenti positivi per il nostro stato di salute e di benessere: ciò ha una diretta conseguenza sulla nostra sopravvivenza e longevità.





📍 Happy Monday

In un panorama scientifico e culturale che offre sempre più spazio al problema della felicità, non sorprende emergano anche nuove figure professionali. Nonostante non sia ancora molto conosciuta alle nostre latitudini, la professione del Chief Happiness Officer è sempre più richiesta a livello aziendale. Aurelie Litynski se ne occupa e lo fa in Svizzera, a Zurigo. Il Chief Happiness Officer si occupa di incentivare l'interesse verso la sensibilizzazione su temi come il benessere sul posto di lavoro, basandosi su sistemi di feedback costruttivi che permettono di creare degli ambienti di lavoro sani e positivi. Il legame diretto tra emozioni positive e produttività è peraltro una conoscenza consolidata nel campo della psicologia, un dato di fatto a cui fare attenzione e su cui investire in ogni ambito professionale. Ci sono poi dei dati interessanti: secondo il rapporto State of the Global Workplace 2024 pubblicato da Gallup, solo il 54% degli svizzeri si ritiene soddisfatto del proprio impiego. Per risolvere e migliorare questa statistica, secondo Aurelie Litynski si possono attuare diverse strategie. Innanzitutto, agire a livello individuale per trovare la propria definizione di felicità, poiché essa è qualcosa che ci appartiene personalmente ed è responsabilità dell'individuo occuparsene. È anche molto importante, continua Litynski, individuare quali attività stimolano emozioni positive durante la giornata lavorativa. Per fare questo, la Chief Happiness Officer consiglia di stilare giornalmente degli *highlights of the day* e di riflettere sulle cose migliori accadute durante la giornata. Stimolare le relazioni professionali per rafforzare il senso di appartenenza, attraverso incontri ed eventi aziendali, infine, è qualcosa su cui occorre investire a livello dirigenziale per favorire un ambiente di lavoro sano e positivo.



📍 Sant'Alessandro.org

Concludiamo con le riflessioni sulla felicità del filosofo **Leonardo Caffo** che, per la loro natura, affrontano il tema da una prospettiva diversa rispetto agli interlocutori precedenti, tutti membri della comunità scientifica internazionale. Caffo ricorda in primo luogo che, storicamente, la felicità può essere intesa facendo riferimento a due scuole di pensiero radicalmente diverse. La prima è quella ereditata dalla metodologia angloamericana, dove la felicità diventa un prodotto misurabile. La seconda, che in quanto europei ci appartiene maggiormente, è la tradizione continentale, dove la felicità non solo non è misurabile, ma è uno stato spesso irraggiungibile. Basti pensare, continua Leonardo Caffo, alla tradizione letteraria e poetica europea, dove la felicità è in gran parte vista come un orizzonte di irraggiungibilità: Schopenhauer nella tradizione in lingua tedesca, Leopardi nella tradizione di lingua italiana, Sartre in quella francese, sono tutti casi esemplari in questo senso. Nonostante i presupposti apparentemente pessimistici, anche nella tradizione continentale è dato largo spazio alla ricerca dello stato di felicità. Come detto, per la tradizione angloamericana è molto importante coltivare dei buoni rapporti sociali come primo passo verso la felicità. Tuttavia, Leonardo Caffo nota che oggi viviamo in una grande contraddizione, che è quella tra i rapporti sociali reali e i rapporti sociali non reali, che in qualche modo complica e amplia la definizione classica di amicizia. Di sicuro, continua il filosofo, una delle condizioni per realizzare la nostra felicità è l'aver buoni rapporti con l'altro da sé, e su questo non vi sono dubbi. È pur vero, allo stesso modo, che è impossibile avere buoni rapporti con tutti e perciò occorre comprendere i limiti delle possibilità sociali a cui possiamo tendere in quanto individui. Per Leonardo Caffo, la più grande conquista della rinnovata sensibilità verso il tema della felicità consiste nella riscoperta dell'intelligenza emotiva e sentimentale. In una società che ha costruito per millenni l'essere umano come animale razionale, avere oggi un'inversione di tendenza che vede l'essere umano come animale emotivo-sentimentale può favorire, secondo Caffo, dei cambiamenti strutturali dalla portata rivoluzionaria. Ciò significa, nel concreto, che sin dalla scuola bisogna investire non solo su una gara di intelligenza fatta di calcoli aritmetici o di sintassi e di analisi del testo, ma si deve tenere in conto che esistono varie forme di intelligenza di diversa natura. Dipingere, fare poesia, comporre musica, coltivare un orto sono tutte forme d'intelligenza per Leonardo Caffo equiparabili a quella logico-razionale, che devono essere prese sempre più sul serio per contribuire alla rivoluzione culturale permessa dalla comprensione che l'intelligenza emotiva e sentimentale costituisce, in ultima analisi, il fondamento della felicità.

Testata: [Rivistainforma.it](https://www.rivistainforma.it)

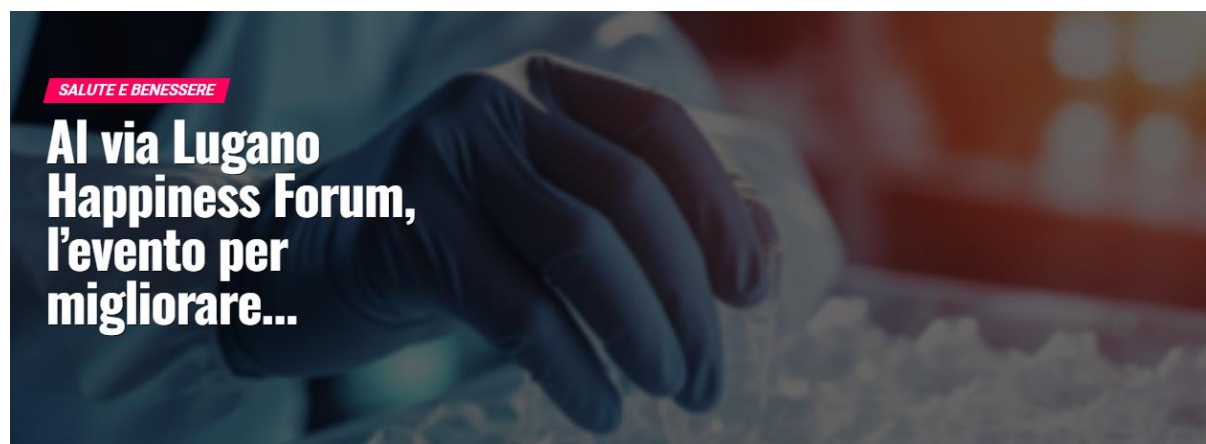


## Al via il Lugano Happiness Forum, il primo foun in Svizzera dedicato alla felicità

A promotional banner for the Lugano Happiness Forum. On the left, the text reads: 'Lugano Happiness Forum', '17-18 Giugno 2024', 'LAC Lugano Arte e Cultura', and 'Piazza Bernardino Luini 6, Lugano | Sala 1'. Below this text is a red button with the white text 'RISERVA IL TUO POSTO!'. On the right side of the banner, the word 'HAPPINESS' is written in large, bold, red, uppercase letters with a slightly distressed or hand-painted appearance.



Testata: [Sbircialanotizia.it](https://www.sbircialanotizia.it)



SALUTE E BENESSERE

**Al via Lugano  
Happiness Forum,  
l'evento per  
migliorare...**

## **Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere**

*Esperti, ricercatori e decisori a confronto il 17 e 18 giugno su politiche e nuovi paradigmi*



Testata: [Siciliareport.it](https://www.siciliareport.it)

**SiciliaReport**  
Facciamo uso di fact-checking e data journalism

## Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere



Testata: [Tgabruzzo24.com](https://www.tgabruzzo24.com)



# Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere



Testata: [Thewaymagazine.it](https://www.thewaymagazine.it)



# Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere



Testata: [Ugualmenteabile.it](https://www.ugualmenteabile.it)

**U**gualmente  
abile news

# Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere



Testata: [UltimeneWS24.it](https://ultimeneWS24.it)



## Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere



Testata: [Ultimora.eu](https://www.ultimora.eu)

**Ultim'ora.eu**

## **Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere**



Testata: [Universonotizie.it](https://www.universonotizie.it)



## Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere





Testata: [Vetrinatv.it](https://www.vevtrinatv.it)

# **V**ETRINA TV

Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere

Testata: [Vipiu.it](https://www.vipiu.it)

+ VERA INFORMAZIONE  
**ViPiù**  
POWERED BY  
VicenzaPiù

# Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere



Testata: **Vivere.it**

**vivere italia**

Al via Lugano Happiness Forum, l'evento  
per migliorare felicità e benessere

Testata: [Webmagazine24.it](https://www.webmagazine24.it)



## **Al Via Lugano Happiness Forum, L'evento Per Migliorare Felicità E Benessere**

Testata: [Zazoom.it](https://www.zazoom.it)



---

## **Al via Lugano Happiness Forum l'evento per migliorare felicità e benessere**

*Al via Lugano Happiness Forum, l'evento per migliorare felicità e benessere*

Testata: [Milanofinanza.it](https://www.milanofinanza.it)

# MILANO FINANZA

## Al via il Lugano Happiness Forum, il primo dedicato alla felicità

Esperti, scienziati e decisori si riuniranno al LAC Lugano il 17 e 18 giugno per confrontarsi e stimolare una riflessione su politiche pubbliche e nuovi paradigmi per migliorare il livello di felicità e benessere degli individui e delle società



Testata: [Tecnomedicina.it](https://www.tecnomedicina.it)

**TECNOMEDICINA**

# Al via il Lugano Happiness Forum

Testata: [Mondonwes.blogspot.com](https://mondonwes.blogspot.com)

[mondonwes.blogspot.com](https://mondonwes.blogspot.com)

AL VIA IL LUGANO HAPPINESS FORUM, IL PRIMO FORUM IN SVIZZERA DEDICATO ALLA FELICITÀ



**Esperti, scienziati e decisori si riuniranno al LAC Lugano il 17 e 18 giugno alla luce delle ultime evidenze scientifiche nel campo per confrontarsi e stimolare una riflessione su politiche pubbliche e nuovi paradigmi per migliorare il livello di felicità e benessere degli individui e delle società.**



Testata: [Superabile.it](https://www.superabile.it)



## Al via a Lugano l'Happiness Forum, il primo evento dedicato alla felicità

Al via a Lugano l'Happiness Forum, il primo evento dedicato alla felicità, elemento chiave per il benessere psico-fisico

**HAPPINESS**

culturaesalute.ch

REGIONE LUGANO  
IBSA FOUNDATION  
LAC LUGANO

**Lugano Happiness Forum**      **17-18 giugno 2024**  
**LAC Lugano**

Testata: [Progettoitalianews.net](https://www.progettoitalianews.net)

PROGETTOITALIANEWS



**IBSA FOUNDATION PER LA RICERCA SCIENTIFICA | LUGANO HAPPINESS  
FORUM (17 E 18 GIUGNO)**

Testata: [Trendsanita.it](https://www.trendsanita.it)

**TrendSanità**  
Policy and Procurement in HealthCare



## Cultura, scienza, politica e pratiche della felicità